Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа имени Полного Кавалера ордена Славы Беспалова Е.П. с. Андреевка Екатериновского района Саратовской области

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

На методическом совете Директор МОУ СОШ с Андреевка

МОУ СОШ с Андреевка «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Жирнова Е.И./

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г

Приказ №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»**

Для детей в возрасте от 7 до 10 лет

Срок реализации – 4 года

Количество часов – 135 ч.

Автор:

Гвоздкова Татьяна Константиновна

Андреевка, 2019 г.

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

***Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» является программой спортивно - оздоровительной направленности. Разработана на основе:

1. Федерального закона **от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации».
2. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН  2.4.2.2821-10, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации **от 29 декабря 2010 г. № 189.**
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от **6 октября 2009 № 373** «Об утверждении и введении  в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
4. Методических материалов по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011)
5. Учебного плана школы на 2019-2020 учебный год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни. На занятиях дети в интересной и занимательной форме обращают внимание на свое здоровье, учатся заботиться о своем организме, формируют привычку к занятиям спортом, активному досугу.

Предлагаемый курс выполняет не только просветительскую, воспитательную функции, но имеет и практическую направленность. Так, беседа о необходимости соблюдения режима дня подкрепляется практическими заданиями, повышающими самоорганизацию школьников. Выполнение домашних заданий бывает связано с использованием современных технических средств, в первую очередь компьютера, что требует знания и соблюдения определенных санитарно - гигиенических требований.

**Актуальность программы.**

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и 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. 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. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах. Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

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.

**Отличительные особенности программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Школа здоровья”, предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Строится*на принципах*:

***-****Научности*;в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

***-****Доступности*; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

***-****Системности*; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для обучающихся 1- 4 классов (в возрасте 7–10 лет). Оптимальная численность группы 12 человек.

**Психолого-педагогические особенности учащихся 7–10 лет.** Дети этой возрастной группы очень любознательны, общительны, эмоциональны. Им необходимо давать посильные задания, создавать ситуацию успеха, эмоционально поддерживать. Они активно участвуют в коллективной деятельности, стремятся к самореализации, имеют потребность

в игре, подражают, копируют. Поэтому основными формами работы с такими учащимися являются: занятие-игра, игровые этюды. Ребята увлеченно работают над такими художественными произведениями, как сказки, веселые стихи, истории на школьную тему, где добро побеждает зло. Во время игры ребенок учится делать то, что надо, а не то, что хочется. Поэтому забота о своём здоровье с данного возраста является важным фактором для формирования успешной личности в будущем.

**Объём программы, срок освоения и режим занятий.**

Курс рассчитан на 4 года обучения. Всего 135 часов. Занятия проходят 1 раза в неделю по одному часу – 33часа в год в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах. Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, то есть 20-35 минут, в учебном кабинете, закрепленном за классом или спортивный зал (площадка).

***Цель программы:*** укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

***Задачи:***

*Обучающие:*

* научить обучающихся сознательно относиться  к своему здоровью, использовать полученные знания в повседневной жизни;
* обучить приёмам по профилактике простудных заболеваний, предупреждению детского травматизма
* познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге;
* вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

*Развивающие:*

* Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом;
* развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию;
* развивать этические и эстетические вкусы.

*Воспитательные:*

* пробудить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
* воспитывать сильные черты личности: самостоятельность, аккуратность, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

**Прогнозируемый результат**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

*Личностными результатами программы является формирование следующих умений*

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

*Метапредметными*результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

*Регулятивные УУД*

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

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД*

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
* 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 и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

*Коммуникативные УУД*

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

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности*

* осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих школу и спортивно-оздоровительные мероприятии;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

*Педагогическая целесообразность программы* объясняетсятем, что она всесторонне развивает физические качества учащихся, пробуждает интерес младших школьников к новой деятельности в области физической культуры и спорта, приобщает к систематическим занятиям и повышает двигательную активность учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья. Физически развитый ученик редко болеет, у него стройное тело, хорошая осанка, нормальная деятельность внутренних органов и систем организма. Нервная система тренированного школьника обеспечит хорошую координацию, быстрое усвоение новых движений с наименьшей затратой физических и духовных сил в течение длительного времени. Ученики, успешно освоившие программу, смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, участвовать в соревнованиях различного масштаба. А в будущем будут готовы к высокопроизводительному труду и смогут полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.

**Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Школа здоровья” разбита на семь разделов:

* “Наша школа”: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* “Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* “Бережём здоровье”: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* “Я в школе и дома”: социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
* “Чтоб забыть про докторов”: закаливание организма;
* “Я и мое ближайшее окружение”: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

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

*Программа состоит из четырех частей:*

* 1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.
* 2 класс: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
* 3 класс: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
* 4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Данное содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

**Содержание учебного плана**

**I *. Введение. “Наша школа*” *(16 часов)***

**1 класс 4 ч:** Дорога к здоровью. Здоровье в порядке – спасибо зарядке! Друзья Мойдодыра. Игра **«**Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К. Чуковского.

**2 класс 4 ч:** “Здоровый образ жизни – что это?”. В городе Здоровейске. Мой организм – целая планета. “Что для здоровья хорошо, а что бывает плохо?”

**3 класс 4 ч**: Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Принцесса Личная Гигиена. В гостях у Мойдодыра. “На острове здоровья”

**4 класс 4 ч:** “Здоровый образ жизни и мое здоровье. ” Что нужно знать о личной гигиене? Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника. Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность.

**II *. Здоровое питание (20 часов)***

**1 класс 5 ч:** Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты! Конкурс рисунков. Культура питания. Чаепитие. Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании). Как и чем мы питаемся. Самые полезные продукты

**2 класс 5 ч:** Основные правила правильного питания. Этикет. Культура питания. Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? Море для моего здоровья. Пирамида здорового питания

**3 класс 5 ч:** Игра “Барышни и кулинары”. Зависимость физического и психического здоровья человека от правильного питания. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как ее приготовить? “Скатерть – самобранка и здоровье”

**4 класс 5 ч:** Секреты правильного питания. Здоровая пища для всей семьи. Пища наших предков. Современное меню для здоровья. Здоровое питание. Дневной рацион школьника. “Умеем ли мы правильно питаться?”

**III *. Бережем здоровье (28 часов)***

**1 класс 7 ч:** Режиму дня мы друзья. Продукты для здоровья. Экскурсия “Сезонные изменения в природе и в жизни человека”. Как обезопасить свою жизнь. День здоровья “В здоровом теле – здоровый дух”. Растем здоровыми.

**2 класс 7 ч:** Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным? Как закаляться? Обтирание и обливание. День здоровья. Что такое иммунитет? Как сохранять и укреплять свое здоровье? Правила безопасности при занятиях спортом. Азбука здоровья.

**3 класс 7 ч:** Здоровье и труд человека. Чудесный труд головного мозга. День здоровья. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа “Как сохранить и укрепить свое здоровье”. Экскурсия “Природа – источник здоровья” “Мое здоровье в моих руках”

**4 класс 7 ч:** Что должно быть в домашней аптечке? “Мы за здоровый образ жизни” Как вести себя, когда что-то болит? Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Как избежать искривления позвоночника. Здоровье человека во время отдыха. Моя ответственность за мое здоровье.

**IV *. Я в школе и дома ( 24 часа)***

**1 класс 6 ч:** Мой внешний вид – залог здоровья. Здоровье зрения. Здоровая осанка. Калейдоскоп подвижных игр. Правила подготовки домашних заданий. Все болезни победим – быть здоровыми хотим.

**2 класс 6 ч:** Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Сколиоз. Как его предотвратить? Игры и травмы. Переутомление и утомление. “Умники и умницы”.

**3 класс 6 ч:** Мой внешний вид – залог здоровья”. “Как аукнется, так и откликнется”. Инсценировка “Мои привычки – капризные сестрички”. “Зрение – окно в мир, бесценный дар”. Гигиена правильной осанки. Здоровьеспасатели, вперед”

**4 класс 6 ч:** “Режиму дня мы друзья”. “Знайте правила движенья, как таблицу умноженья”. Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий. Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. Мода и школьные будни. Делу время – потехе час.

**V *. Чтоб забыть про докторов (16 часов)***

**1 класс 4 ч:** Паспорт здоровья. Что бывает вкусным и полезным? День здоровья. “Веселые старты”. Если хочешь быть здоров”

**2 класс 4 ч:** Почему мы болеем? Кто и как защищает нас от болезней? День здоровья. Копилка витаминов. Здоровое питание.

**3 класс 4 ч:** Ответственное поведение. Правила пребывания в незнакомых местах. Движение – это жизнь. День здоровья. “Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности”

**4 класс 4 ч:** Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья. Первая помощь при отравлении. Игра-соревнование «Кто ответит правильно?». Если ты ушибся или порезался. Первая помощь.

***VI. Я и мое ближайшее окружение. (15 часов)***

**1 класс 3 ч:** Мое настроение. Выставка рисунков. Вредные и полезные привычки.

**2 класс 4 ч:** Такой разный мир людей. Эмоции и чувства. Вредные привычки. Тренинг “Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным”. Игра “Что? Как” Почему?”

**3 класс 4 ч:** Мир увлечений школьника. “И снова о вредных привычках…” Профилактическая беседа. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Инсценировка. А. С. Пушкин “Сказка о рыбаке и рыбке”. Интересное в мире здоровья.

**4 класс 4 ч:** Жизненный опыт человека. Почему некоторые привычки называются вредными? Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение. Интересное в мире здоровья.

***VII “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс” (16 часов)***

**1 класс 4 ч:** Безопасное лето (просмотр видео-фильма). Первая помощь. “Зеленая аптечка”. Чему мы научились за год.

**2 класс 4 ч:** Летние опасности. Как избежать отравлений? Первая помощь при отравлениях. Наши успехи и достижения.

**3 класс 4 ч:** Безопасность при любой погоде. Секреты лесной аптеки. “Не зная броду, не суйся в воду”. Чему мы научились за год.

**4 класс 4 ч:** Опасности вокруг меня. “Я здоровье берегу – сам себе я помогу”. Культура здорового образа жизни. “Умеем ли мы вести здоровый образ жизни”?

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | теория | практика | Формы контроля |
| **I** | **Введение. “Наша школа”** | **4** | **2** | **2** |  |
| 1.1 | Дорога к здоровью | 1 | 1 |  |  |
| 1.2 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке! | 1 |  | 1 |  |
| 1.3 | Друзья Мойдодыра. | 1 | 1 |  |  |
| 1.4 | Игра **«**Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К. Чуковского. | 1 |  | 1 |  |
| **II** | **Здоровое питание** | **5** | **2** | **3** |  |
| 2.1 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты! Конкурс рисунков. | 1 | 1 |  |  |
| 2.2 | Культура питания. Чаепитие. | 1 |  | 1 |  |
| 2.3 | Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании) | 1 |  | 1 |  |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся | 1 | 1 |  |  |
| 2.5 | Самые полезные продукты | 1 |  | 1 |  |
| **III** | **Бережем здоровье** | **7** | **3** | **4** |  |
| 3.1 | Режиму дня мы друзья | 2 | 2 |  |  |
| 3.2 | Продукты для здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 3.3 | Экскурсия “Сезонные изменения в природе и в жизни человека” | 1 |  | 1 |  |
| 3.4 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  | 1 |  |
| 3.5 | День здоровья.  “В здоровом теле – здоровый дух” | 1 |  | 1 |  |
| 3.6 | Растем здоровыми. | 1 |  | 1 |  |
| **IV** | **Я в школе и дома** | **6** | **3** | **3** |  |
| 4.1 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 4.2 | Здоровье зрения | 1 | 1 |  |  |
| 4.3 | Здоровая осанка | 1 |  | 1 |  |
| 4.4 | Калейдоскоп подвижных игр. | 1 |  | 1 |  |
| 4.5 | Правила подготовки домашних заданий | 1 | 1 |  |  |
| 4.6 | Все болезни победим – быть здоровыми хотим | 1 |  | 1 |  |
| **V** | **Чтоб забыть про докторов** | **4** | **1** | **3** |  |
| 5.1 | Паспорт здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 5.2 | Что бывает вкусным и полезным? | 1 |  | 1 |  |
| 5.3 | День здоровья. “Веселые старты” | 1 |  | 1 |  |
| 5.4 | “Если хочешь быть здоров” | 1 |  | 1 |  |
| **VI** | **Я и мое ближайшее окружение.** | **3** | **2** | **1** |  |
| 6.1 | Мое настроение. Выставка рисунков. | 1 | 1 |  |  |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки. | 2 | 1 | 1 |  |
| **VII** | **“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”** | **4** | **2** | **2** |  |
| 7.1 | Безопасное лето (просмотр видео-фильма) | 1 | 1 |  |  |
| 7.2 | Первая помощь | 1 |  | 1 |  |
| 7.3 | “Зеленая аптечка” | 1 | 1 |  |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год | 1 |  | 1 |  |
|  | ***ВСЕГО:*** | ***33*** | ***14*** | ***19*** |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и занятий | Всего, час | теория | практика | Формы контроля |
| **I** | **Введение. “Наша школа”.** | **4** | **2** | **2** |  |
| 1.1 | “Здоровый образ жизни – что это?” | 1 | 1 |  |  |
| 1.2 | В городе Здоровейске. | 1 |  | 1 |  |
| 1.3 | Мой организм – целая планета. | 1 | 1 |  |  |
| 1.4 | “Что для здоровья хорошо, а что бывает плохо?” | 1 |  | 1 |  |
| **II** | **Здоровое питание.** | **5** | **3** | **2** |  |
| 2.1 | Основные правила правильного питания. | 1 | 1 |  |  |
| 2.2 | Этикет. Культура питания. | 1 |  | 1 |  |
| 2.3 | Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? | 1 | 1 |  |  |
| 2.4 | Море для моего здоровья. | 1 | 1 |  |  |
| 2.5 | Пирамида здорового питания | 1 |  | 1 |  |
| **III** | **Бережем здоровье.** | **7** | **4** | **3** |  |
| 3.1 | Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным? | 1 | 1 |  |  |
| 3.2 | Как закаляться? Обтирание и обливание. | 1 | 1 |  |  |
| 3.3 | День здоровья | 1 |  | 1 |  |
| 3.4 | Что такое иммунитет? | 1 | 1 |  |  |
| 3.5 | Как сохранять и укреплять свое здоровье? | 1 |  | 1 |  |
| 3.6 | Правила безопасности при занятиях спортом. | 1 | 1 |  |  |
| 3.7 | Азбука здоровья | 1 |  | 1 |  |
| **IV** | **Я в школе и дома** | **6** | **3** | **3** |  |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 1 | 1 |  |  |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 1 | 1 |  |  |
| 4.3 | Сколиоз. Как его предотвратить? | 1 |  | 1 |  |
| 4.4 | Игры и травмы. | 1 |  | 1 |  |
| 4.5 | Переутомление и утомление | 1 | 1 |  |  |
| 4.6 | “Умники и умницы” | 1 |  | 1 |  |
| **V** | **Чтоб забыть про докторов** | **4** | **1** | **3** |  |
| 5.1 | Почему мы болеем? | 1 | 1 |  |  |
| 5.2 | Кто и как защищает нас от болезней? | 1 |  | 1 |  |
| 5.3 | День здоровья | 1 |  | 1 |  |
| 5.4 | Копилка витаминов. Здоровое питание | 1 |  | 1 |  |
| **VI** | **Я и мое ближайшее окружение.** | **4** | **2** | **2** |  |
| 6.1 | Такой разный мир людей. Эмоции и чувства. | 1 | 1 |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки | 1 | 1 |  |  |
| 6.3 | Тренинг “Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным” | 1 |  | 1 |  |
| 6.4 | Игра “Что? Как” Почему?” | 1 |  | 1 |  |
| **VII** | **“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”** | **4** | **2** |  |  |
| 7.1 | Летние опасности. | 1 | 1 | 1 |  |
| 7.2 | Как избежать отравлений? | 1 |  | 1 |  |
| 7.3 | Первая помощь при отравлениях. | 1 | 1 |  |  |
| 7.4 | Наши успехи и достижения. | 1 |  | 1 |  |
|  | ***ВСЕГО:*** | ***34*** | ***16*** | ***18*** |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Наименование разделов и занятий* | *Всего, час* | *теория* | *практика* | *Формы контроля* |
| **I** | **Введение. “Наша школа”** | **4** | **2** | **2** |  |
| 1.1 | Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ) | 1 |  | 1 |  |
| 1.2 | Принцесса Личная Гигиена. | 1 |  | 1 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра. | 1 | 1 |  |  |
| 1.4 | “На острове здоровья” | 1 | 1 |  |  |
| **II** | **Здоровое питание** | **5** | **2** | **3** |  |
| 2.1 | Игра “Барышни и кулинары” | 1 |  | 1 |  |
| 2.2 | Зависимость физического и психического здоровья человека от правильного питания. | 1 |  | 1 |  |
| 2.3 | Вредные микробы. | 1 | 1 |  |  |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как ее приготовить? | 1 | 1 |  |  |
| 2.5 | “Скатерть – самобранка и здоровье” | 1 |  | 1 |  |
| **III** | **Бережём здоровье** | **7** | **3** | **4** |  |
| 3.1 | Здоровье и труд человека | 1 | 1 |  |  |
| 3.2 | Чудесный труд головного мозга | 1 | 1 |  |  |
| 3.3 | День здоровья | 1 |  | 1 |  |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья | 1 |  | 1 |  |
| 3.5 | Беседа “Как сохранить и укрепить свое здоровье” | 1 | 1 |  |  |
| 3.6 | Экскурсия “Природа – источник здоровья” | 1 |  | 1 |  |
| 3.7 | “Мое здоровье в моих руках” | 1 |  | 1 |  |
| **IV** | **Я в школе и дома** | **6** | **2** | **4** |  |
| 4.1 | Мой внешний вид – залог здоровья” | 1 | 1 |  |  |
| 4.2 | “Как аукнется, так и откликнется” - беседа | 1 | 1 |  |  |
| 4.3 | Инсценировка “Мои привычки – капризные сестрички” | 1 |  | 1 |  |
| 4.4 | “Зрение – окно в мир, бесценный дар” | 1 |  | 1 |  |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 |  | 1 |  |
| 4.6 | “Здоровьеспасатели, вперед” | 1 |  | 1 |  |
| **V** | **Чтоб забыть про докторов** | **4** | **1** | **3** |  |
| 5.1 | Ответственное поведение. Правила пребывания в незнакомых местах. | 1 | 1 |  |  |
| 5.2 | Движение – это жизнь | 1 |  | 1 |  |
| 5.3 | День здоровья | 1 |  | 1 |  |
| 5.4 | “Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности” | 1 |  | 1 |  |
| **VI** | **Я и мое ближайшее окружение.** | **4** | **2** | **2** |  |
| 6.1 | Мир увлечений школьника | 1 | 1 |  |  |
| 6.2 | “И снова о вредных привычках…” Профилактическая беседа. | 1 | 1 |  |  |
| 6.3 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Инсценировка. А. С. Пушкин “Сказка о рыбаке и рыбке” | 1 |  | 1 |  |
| 6.4 | Интересное в мире здоровья | 1 |  | 1 |  |
| **VII** | **“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”** | **4** | **1** | **3** |  |
| 7.1 | Безопасность при любой погоде | 1 | 1 |  |  |
| 7.2 | Секреты лесной аптеки | 1 |  | 1 |  |
| 7.3 | “Не зная броду, не суйся в воду” - игра | 1 |  | 1 |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год | 1 |  | 1 |  |
|  | ***ВСЕГО*** | ***34*** | ***12*** | ***22*** |  |

***4 класс***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и занятий | Всего, час | теория | практика | Формы контроля |
| **I** | **Введение “Наша школа”** | **4** | **1** | **3** |  |
| 1.1 | “Здоровый образ жизни и мое здоровье” | 1 |  | 1 | Анкетирование. |
| 1.2 | Что нужно знать о личной гигиене? | 1 |  | 1 | Выставка |
| 1.3 | Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника. | 1 | 1 |  | Соревнование |
| 1.4 | Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность. | 1 |  | 1 | Индивидуальные карточки с заданиями |
| **II** | **Здоровое питание** | **5** | **3** | **2** |  |
| 2.1 | Секреты правильного питания | 1 | 1 |  | Анкетирование. |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  | 1 | Групповая оценка работ |
| 2.3 | Пища наших предков. Современное меню для здоровья. | 1 | 1 |  | Тематические кроссворды |
| 2.4 | Здоровое питание. Дневной рацион школьника. | 1 | 1 |  | Индивидуальные карточки с заданиями |
| 2.5 | “Умеем ли мы правильно питаться?” | 1 |  | 1 | Защита рефератов |
| **III** | **Бережем здоровье** | **7** | **4** | **3** |  |
| 3.1 | Что должно быть в домашней аптечке? | 1 | 1 |  | Тестирование |
| 3.2 | “Мы за здоровый образ жизни” | 1 | 1 |  | Выставка |
| 3.3 | Как вести себя, когда что-то болит? | 1 | 1 |  | Индивидуальные карточки с заданиями |
| 3.4 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос | 1 |  | 1 | Групповая оценка работ |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  | 1 | Групповая оценка работ |
| 3.6 | Здоровье человека во время отдыха | 1 | 1 |  | Выставка |
| 3.7 | Моя ответственность за мое здоровье. | 1 |  | 1 | Защита рефератов |
| **IV** | **Я в школе и дома** | **6** | **3** | **3** |  |
| 4.1 | “Режиму дня мы друзья” | 1 | 1 |  | Проект |
| 4.2 | “Знайте правила движенья, как таблицу умноженья” | 1 | 1 |  | Игра - моделирование |
| 4.3 | Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий | 1 |  | 1 | Групповая оценка работ |
| 4.4 | Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. | 1 |  | 1 | Групповая оценка работ |
| 4.5 | Мода и школьные будни. | 1 | 1 |  | Игра |
| 4.6 | Делу время – потехе час. | 1 |  | 1 | Спортивный праздник |
| **V** | **Чтоб забыть про докторов** | **4** | **1** | **3** |  |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | 1 |  | Соревнование |
| 5.2 | День здоровья | 1 |  | 1 | Игра |
| 5.3 | Первая помощь при отравлении. Игра-соревнование «Кто ответит правильно?». | 1 |  | 1 | Проект |
| 5.4 | Если ты ушибся или порезался. Первая помощь | 1 |  | 1 | Анкетирование. |
| **VI** | **Я и мое ближайшее окружение.** | **4** | **2** | **2** |  |
| 6.1 | Жизненный опыт человека | 1 | 1 |  | Групповая оценка работ |
| 6.2 | Почему некоторые привычки называются вредными? | 1 | 1 |  | Игра |
| 6.3 | Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение. | 1 |  | 1 | Индивидуальные карточки с заданиями |
| 6.4 | Интересное в мире здоровья. | 1 |  | 1 | Игра |
| **VII** | **“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”** | **4** | **2** | **2** |  |
| 7.1 | Опасности вокруг меня | 1 | 1 |  | Групповая оценка работ |
| 7.2 | Игра “Я здоровье берегу – сам себе я помогу” | 1 |  | 1 | Соревнование |
| 7.3 | Культура здорового образа жизни. Беседа | 1 | 1 |  | Защита рефератов |
| 7.4 | “Умеем ли мы вести здоровый образ жизни”? | 1 | 1 |  | Педагогическая диагностика. |
|  | ***ВСЕГО:*** | ***34*** | ***16*** | ***18*** |  |

**Формы аттестации**

При реализации программы используются следующие виды

контроля.

Текущий контрольосуществляется по мере прохождения новой

темы и имеет целью систематизацию знаний учащихся, определяет

степень усвоения учащимися материала, а также готовность к восприятию нового материала. Выявляет отстающих или опережающих обучение учащихся. Контроль за реализацией программы может проходить в разных

формах: контрольное занятие, итоговое занятие, тестирование, защита творческих работ и проектов, конкурс, соревнование.

Итоговый контрольпроводится по окончании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Он направлен на проверку конкретных результатов обучения, выявление степени усвоения учащимися системы знаний, умений и навыков, полученных в процессе изучения программы.

1. **Комплекс организационно-педагогических условий.**

***Методическое обеспечение***

Для эффективного усвоения материала, улучшения качества практических навыков, развития чувства партнера и умения работать в команде используются следующие виды занятий:

 занятие-игра,

 занятие-беседа,

 занятие-презентация,

 занятие-соревнование.

**Методы и формы обучения**

Проведение занятий по программе курса предполагает использование широкого спектра методических средств: работа в малых группах, ролевые игры, элементы тренинга, обучение через опыт и сотрудничество; беседы, дискуссии, учебные фильмы, викторины.

**Условия реализации программы**.

**Материально-техническое оборудование,** Для осуществления образовательного процесса необходимы следующие принадлежности:

- кабинет, столы, стулья.

- шкаф для хранения методической литературы, дидактического

материала;

- учебная доска.

- спортивный инвентарь;

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

- набор ЭОР по тематике курса.

**Дидактические материалы**

1. Справочники, словари, книги по ЗОЖ.

2. Рабочие папки:

 разработки занятий;

 карточки с заданиями: перевертыши, ребусы, кроссворды;

 словарь пословиц и крылатых выражений;

 электронные презентации;

 картотека загадок, физкультминуток, упражнений.

1. Плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры».
2. Натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, зубные щетки, и др.

**Кадровое обеспечение**

Занятия проводит учитель начальных классов. Преподаватель может самостоятельно перераспределить часы с учётом подготовленности учащихся и условий работы в данном классе.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Месяц** | **Число** | **Время**  **проведения** | **Форма**  **занятия** | **Колич.**  **часов** | **Тема**  **занятия** | **Место**  **проведения** | **Форма**  **контроля** |
| ***Введение “Наша школа”*** | | | | | | | | |
| **1** | **С**  **Е**  **Н**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **ь** | 05.09 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Беседа | **1** | “Здоровый образ жизни и мое здоровье” | Кабинет начальных классов | Анкетирование. |
| **2** | 12.09 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Конкурс рисунков. | **1** | Что нужно знать о личной гигиене? | Кабинет начальных классов | Выставка |
| **3** | 19.09 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Весёлые старты | **1** | Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника. | Спортивный зал | Соревнование |
| **4** | 26.09 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Беседа | **1** | Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность. | Кабинет начальных классов | Индивидуальные карточки с заданиями |
| ***Здоровое питание*** | | | | | | | | |
| **5** | **О**  **К**  **Т**  **Я**  **Б**  **Р**  **ь** | 03.10 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Беседа | **1** | Секреты правильного питания | Кабинет начальных классов | Анкетирование. |
| **6** | 10.10 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Просмотр видео и презентаций. | **1** | Здоровая пища для всей семьи | Актовый зал | Групповая оценка работ |
| **7** | 17.10 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Разработка инструкций. | **1** | Пища наших предков. Современное меню для здоровья. | Кабинет начальных классов | Тематические кроссворды |
| **8** | 24.10 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Доклады детей о здоровом питании | **1** | Здоровое питание. Дневной рацион школьника. | Кабинет начальных классов | Индивидуальные карточки с заданиями |
| **9** | **Н** | 07.11 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Викторина |  | “Умеем ли мы правильно питаться?” | Кабинет начальных классов | Защита рефератов |
| ***Бережем здоровье*** | | | | | | | | |
| **10** | **О**  **Я**  **Б**  **Р**  **ь** | 14.11 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Беседа | **1** | Что должно быть в домашней аптечке? | Кабинет начальных классов | Тестирование |
| **11** | 21.11 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Конкурс рисунков. | **1** | “Мы за здоровый образ жизни” | Кабинет начальных классов | Выставка |
| **12** | 28.11 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Беседа | **1** | Как вести себя, когда что-то болит? | Кабинет начальных классов | Индивидуальные карточки с заданиями |
| **13** | **Д**  **е** | 05.12 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Беседа | **1** | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос | Кабинет начальных классов | Групповая оценка работ |
| **14** | **К**  **А**  **Б**  **Р**  **ь** | 12.12 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Беседа | **1** | Как избежать искривления позвоночника | Кабинет начальных классов | Групповая оценка работ |
| **15** | 19.12 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Конкурс рисунков | **1** | Здоровье человека во время отдыха | Кабинет начальных классов | Выставка |
| **16** | 26.12 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Викторина | **1** | Моя ответственность за мое здоровье. | Кабинет начальных классов | Защита рефератов |
| ***Я в школе и дома*** | | | | | | | | |
| **17** | **Я**  **Н**  **В**  **А**  **Р**  **Ь** | 16.01 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Обсуждение, работа в группе: составле -ние памятки «Мой распорядок дня» | **1** | “Режиму дня мы друзья” | Кабинет начальных классов | Проект |
| **18** | 23.01 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Игра - моделирование | **1** | “Знайте правила движенья, как таблицу умноженья” | Кабинет начальных классов | Игра - моделирование |
| **19** | 30.01 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Тренинг. | **1** | Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий | Кабинет начальных классов | Групповая оценка работ |
| **20** | **Ф**  **Е**  **В**  **Р**  **А**  **Л**  **ь** | 06.02 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Разбор ситуаций. | **1** | Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. | Кабинет начальных классов | Групповая оценка работ |
| **21** | 13.02 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Что? Где? Когда? | **1** | Мода и школьные будни. | Кабинет начальных классов | Игра |
| **22** | 20.02 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Спортивный праздник | **1** | Делу время – потехе час. | Спортивный зал | Спортивный праздник |
|  | | | | ***Чтоб забыть про докторов*** | | | | |
| **23** | **М**  **А**  **Р**  **т** | 27.02 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Весёлые старты | **1** | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | Спортивный зал | Соревнование |
| **24** | 05.03 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Викторина | **1** | День здоровья | Кабинет начальных классов | Игра |
| **25** | 12.03 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Беседа | **1** | Первая помощь при отравлении. Игра-соревнование «Кто ответит правильно?». | Кабинет начальных классов | Проект |
| **26** | 19.03 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Беседа | **1** | Если ты ушибся или порезался. Первая помощь | Кабинет начальных классов | Анкетирование. |
| ***Я и мое ближайшее окружение.*** | | | | | | | | |
| **27** |  | 26.03 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Коллективное создание словаря пословиц, поговорок, о здоровье | **1** | Жизненный опыт человека | Кабинет начальных классов | Групповая оценка работ |
| **28** | **А**  **П**  **Р**  **Е**  **Л**  **ь** | 09.04 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | КВН | **1** | Почему некоторые привычки называются вредными? | Кабинет начальных классов | Игра |
| **29** | 16.04 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Игровые ситуации | **1** | Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение. | Кабинет начальных классов | Индивидуальные карточки с заданиями |
| **30** | 23.04 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Игра «Крестики – нолики». | **1** | Интересное в мире здоровья. | Кабинет начальных классов | Игра |
| ***“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”*** | | | | | | | | |
| **31** |  | 30.04 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Разработка и составление инструкций | **1** | Опасности вокруг меня | Кабинет начальных классов | Групповая оценка работ |
| **32** | **М**  **А**  **й** | 07.05 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Спортивный праздник | **1** | Игра “Я здоровье берегу – сам себе я помогу” | Спортивный зал | Соревнование |
| **33** | 14.05 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | Доклады детей о здоровом питании. конкурс плакатов на тему занятия. | **1** | Культура здорового образа жизни. | Кабинет начальных классов | Защита рефератов |
| **34** | 21.05 | 14ч 00 мин-15 ч00 мин | **Тестирование** | **1** | “Умеем ли мы вести здоровый образ жизни”? | Кабинет начальных классов | Педагогическая диагностика. |

**Оценочные материалы**

***Критерии оценки знаний, умений и навыков***

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

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

В конце каждого года обучения проводятся обобщающие уроки, на

которых в игровой и непринужденной форме проверяются знания, умения и

навыки учащихся по программе. Родители на собраниях отвечают на

вопросы анкет, где отмечают положительные или отрицательные изменения

у детей в отношении к своему здоровью, в соблюдении норм гигиены, в

проявлении эмоционально-волевых качеств характера.

Несомненно, лучшим показателем результативности данной

программы следует считать снижение уровня заболеваемости учащихся в

течение всего периода обучения. На основании данных о количестве и

продолжительности заболеваний за учебный год составляется сравнительнаятаблица.

**Сравнительная таблица**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Год***  ***обучения*** | ***Колич обучаю- щихся*** | ***Наименование заболеваемости*** | | | | | | ***Всего за год*** |
| ***ОРВ, ОРЗ*** | ***Ангина*** | ***Грипп*** | ***Бронхит*** | ***Инфекцион- ные*** | ***Другие*** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-методическая литература**

***Для учителя:***

1. Примерные программы начального общего образования:в 2 ч. М.: Просвещение, 2009.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.М.: Просвещение, 2010.

1. Анастасова Л.П. Ижевский, П.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы– М.: «Просвещение», 2008.
2. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки” - Волгоград: “Учитель”, 2008
4. Зайцева Г.К Уроки Айболита. СПб., 1997
5. Зайцева Г.К Зайцева А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. – СПБ, 1998
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс)”- М.: “Вако”, 2008
7. Обухова Л.А Школа докторов природы. – М.: 2004
8. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток (1-4 класс): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников” - Москва.:, 2007
9. Ковалько В.И. Здоровье - сберегающие технологии. М., 2004
10. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи.- Санкт-Петербург: Издательский Дом «Литера», 2011
11. Синягина Н Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Суслова В.Н. Этикет. Учусь правилам поведения. 1-4 классы. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010

***Для детей и родителей:***

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Лидерман Х. Аутогенная тренировка. – СПб: СПИКС, 1994
6. Ниггеман Б., Ван У. Ребенок – аллергик. – СПб: Питер Пресс, 1995
7. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
8. Большая книга правил для воспитанных детей
9. Ротенберг Р. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992
10. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. – Самара : Издательский дом «Федоров» : Издательство «Учебная литература», 2005. -144 с
11. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе. - Самара : Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2007. - 176 с.

1. Пожарная безопасность. [http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.scool16.ru%2Findex.files%2FPage2157.htm)
2. Правила безопасного поведения в быту. http://theobg.by.ru/bit.htm
3. Правила поведения на природе. http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/

**Интернет-ресурсы:**

<http://theobg.by.ru/bit.htm>

[nsportal.ru](http://nsportal.ru/)›[nachalnaya…**esli**-**khochesh**-**byt**-**zdorov**](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/pamyatka-buklet-esli-khochesh-byt-zdorov) [копи](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?text=%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%BA%D0%B0%20%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B8%20%D1%85%D0%BE%D1%87%D0%B5%D1%88%D1%8C%20%D0%B1%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2&url=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Fvospitatelnaya-rabota%2Fpamyatka-buklet-esli-khochesh-byt-zdorov&fmode=inject&mime=html&l10n=ru&sign=cc79ffd72f2edd99840745b19c1ddf43&keyno=0)

[dohcolonoc.ru](http://dohcolonoc.ru/)›[2011-03-22…**esli**-**khochesh**…**zdorov**.html](http://dohcolonoc.ru/2011-03-22-09-30-55/1332-konsultatsiya-dlya-roditelej-esli-khochesh-byt-zdorov.html)

[visosn.ucoz.ru](http://visosn.ucoz.ru/)›[load…**kruzhka**\_quot…**byt**\_**zdorov**ym…2…68](http://visosn.ucoz.ru/load/programma_kruzhka_quot_khochu_byt_zdorovym_quot/2-1-0-68)

http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/

***ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ***

*Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний.*

**1 упр.**

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 упр.**

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

**3 упр.**

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

**4 упр.**

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

**5 упр.**

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 переменно левой и правой ноздрёй). Повторить упражнение 5 раз.

**6 упр.**

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

**7 упр.**

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

**8 упр.**

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

**9 упр.**

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 упр.**

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

*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.

***Тесты.***

*Сон и его значение для здорового человека.*

Инструкция: выбери правильный ответ. Что можно делать перед сном.

1. Чистить зубы. Да Нет
2. Мыть ноги, руки, принимать душ. Да Нет
3. Проветривать комнату. Да Нет
4. Гулять на свежем воздухе. Да Нет
5. Спать на жесткой постели, на спине. Да Нет
6. Играть в шумные игры. Да Нет
7. Физически напрягаться. Да Нет
8. Слушать громкую музыку. Да Нет
9. Смотреть страшные фильмы. Да Нет
10. Много пить и есть. Да Нет

*«Что мы знаем о курении?»*

Инструкция: при ответе на вопрос напиши слово «верно» или «неверно» или поставь знак «+» или «-».

* 1. Подростки курят, чтобы «быть как все».
  2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
  3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.
  4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смеси.
  5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
  6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушились нормальное кровообращение и циркуляция воздуха в легких.
  7. Большинство курящих получает от курения удовольствие и не собирается бросать.
  8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.
  9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
  10. Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку

*Травма. Первая помощь.*

**1. Чтобы помочь при небольшом ушибе, нужно:**

А) *приложить что-нибудь холодное;* Б) наложить повязку; В) срочно обратиться к врачу.

**2. Для того чтобы сбросить провода с пораженного током человека, можно воспользоваться:**

А) своими руками; Б) *деревянным предметом (ручкой от щетки);* В) железной линейкой.

**3. Какие вещества могут понадобиться при ожоге:**

А) баночка с кремом; Б) *холодная вода;* В) йод или зелёнка.

**4. Собрать пролитую ртуть можно:**

А) пылесосом; Б) *медной фольгой;* В) веником

**5. Какие действия ты можешь производить с телевизором?**

А*) нажимать кнопки переключения каналов;* Б) заменить детали;

В) открыть заднюю крышку и разобраться, почему исчез звук

**6. Неглубокая, длинная рана на теле, нанесенная чем-либо тонким или острым, - это:**

А) *порез;* Б) царапина; В) укол

**7. Смещение костей в суставе называется:**

А*) вывих;* Б) перелом; В) растяжение

**8. Повреждение головного мозга, вызванное сильными и резкими колебаниями, толчками, называется:**

А) ушиб; Б) потрясение; В) *сотрясение*

**9. Нарушение целостности, повреждение кости называется:**

А) растяжение; Б) вывих; В) *перелом*

**10. Повреждение ткани тела огнем, чем-то горячим, едким, жгучим – это:**

А) порез; Б) ссадина; В) *ожог*

**ПРАЗДНИК  *«ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ»***

***Цель:*** сформировать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни; выделить компоненты здорового состояния человека; повторить правила, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы. воспитывать чувства любви и уважения к родному краю;

***Оборудование:*** модель цветка, глобус, лепестки, пословицы о здоровье.

***Ход мероприятия.***

Добрый день, юные друзья и уважаемые гости!

Сегодня мы вместе,

Будем думать, рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и будем выбирать.

- Вы уже догадались, о чем сегодня пойдет речь?

Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле - это Человек. Он дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человек мыслит, обладает речью, трудится. Но самое главное у человека - это здоровье. А значит, его надо беречь. Знать свой организм нужно для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье.

*Получен от природы дар - не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз- здоровье! Очень хрупкий груз!  
Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.*А как? Сейчас мы вам покажем, и то, что знаем - все расскажем.

Приветствуем всех, кто время нашел.  
На праздник здоровья охотно пришел.  
Кто хочет прожить без врачей и таблеток.  
Кто бодрый, веселый - их любим за это!

Здоровье – это одно из важнейших условий полноценной жизни человека.            Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

В настоящее время существует более 300 различных определений здоровья.

«Нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма» - говорится о здоровье в толковом словаре Ожегова.

Здоровье позволяет нам   интересно жить и лучше учиться.

Какие же правила здорового образа жизни необходимо выполнять? Что же делать, чтобы быть здоровым?

Чтобы ответить на этот вопрос, мы отправимся в путешествие на самую прекрасную планету. Но попасть на эту планету мы сможем только после того, как вырастим цветок здоровья. Каждый лепесток содержит в себе правила ЗОЖ. И когда мы соберем все его лепестки, этот цветок станет волшебным.

**1-й лепесток – ЧИСТОТА.**

К.И. Чуковский сказал: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам…»

Как вы думаете, что будет означать 1-й лепесток?

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены, быть опрятными, аккуратными.

Какие правила личной гигиены вы знаете?

(Вспомогательные вопросы):

- Как ухаживать за телом? Когда необходимо мыть руки? Сколько раз в день нужно чистить зубы? Как ухаживать за волосами? Как следить за одеждой и обувью? Как следить за чистотой жилища, класса?)

Но иногда встречаются дети, которые не дружат с мылом и водицей, поэтому можно увидеть грязные уши, лица, руки.

*Послушайте сказку о грязнулях.*

Жил был один козлёнок,

И рядом – поросёнок.

Они почти с пелёнок дружили меж собой.

И был один чистюлей,

И был другой грязнулей –

Сообразит любой.

И вот однажды летом,

Вдали от дома где-то,

Козлёнок с поросёнком

Гуляли у реки.

Вдруг выскочил волчище…

***Волк:***

-А ну, который чище? Иди ко мне, дружище!

-И обнажил клыки.

И съеден был козленок,

А грязный поросёнок бежал,

Дрожа от страха, и думал

***Поросёнок:***

-Хорошо, что этот злой волчище съедает тех, кто чище,

Кто слишком любит мыло и мятный порошок.

Живёт девчонка Юля – неряха и грязнуля.

Не чистилась с июля,

Не мылась с декабря.

В чернилах вся девчонка,

И в красках вся девчонка.

Не чище поросенка, короче говоря.

Ругает папа Юлю, ругает мама Юлю,

Но ей ходить грязнулей

Никак не надоест.

Как видно, папе с мамой

Одно лишь утешенье.

Одно лишь утешенье,

Что волк её не съест.

- А хорошо ли быть грязнулей? Почему?

Никто не захочет дружить с грязнулей, грязные уши – плохо слышат, грязная кожа – организм плохо дышит, грязные руки – глисты и т.д.

Эта сказка с юмором. Грязнулей быть плохо. Давайте поможем Юле стать чистюлей. *Отгадаем загадки* Целых 25 зубков,   
Для Кудрей и Хохолков,   
И под каждым под зубком,   
Лягут волосы рядком. *(Расчёска)*

Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно чтоб у каждого было,  
Что, ребята? *(Мыло)*

Волосистой головой,   
В рот она влезает ловко  
И считает зубы там  
По утрам и вечерам. *(Зубная щётка)*

Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утрёт потоки слёз,

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

Он не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам не пропадает,

А на зубы попадает. *(Зубной порошок)*

Говорит дорожка –

Два вышитых конца:

Помойся ты немножко.

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня. *(Полотенце)*

Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец - глупца, баран - барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну - обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого.

(*Зеркало).*

Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По одежке пробежит -

Она станет чище.

(*Щетка)* Расскажите, какие мудрые мысли, пословицы о чистоте вы знаете?

*Пословицы.*

Чистота – лучшая красота.

Чистота – залог здоровья.

Чисто жить – здоровым быть.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

Кто аккуратен – тот людям приятен.

И так, какое правило необходимо выполнять, чтобы быть здоровым?

ЗОЖ начинается с чистоты. **Вывешивается 1-й лепесток.**

**2-й лепесток – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**

Народная мудрость гласит «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

- Как вы думаете, о чём сейчас пойдёт речь?

- Что вы любите есть больше всего?

***Сценка***  (Входит Карлсон с трехлитровой банкой варенья) Карлсон: Ещё ложечку одну…  
Ой! Ушла она ко дну.  
А! Залезу прямо так –   
Я руками есть мастак! *(Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы)*  
Третью банку съел с утра.  
А теперь лететь пора… *(Ищет кнопку на животе, но мотор не заводится. Хватается одной рукой за голову, другой – за живот.)*

Мама! Что же такое творится?!  
 Мотор мой не хочет никак заводиться. Я обкушался варенья!   
 А теперь мотор заглох…  
 А ещё было печенье.   
 Ох, зачем я ел пирог?..  
 Торт и множество конфет:  
 Очень вкусным был обед.

Ведущий: Где же ты сегодня был?

Карлсон: Слон обедать пригласил.  
 Отказать ему не смог.  
 Ох, зачем я ел пирог?

Ведущий: Да, друзья, на первый взгляд,  
 Стал Карлсончик толстоват.  
 Разве можно столько есть?  
 На диету нужно сесть!

Карлсон: Чтобы сесть, нужна кровать,  
 А до дома не достать.  
 Кто б на крышу влезть помог,  
 Ох, зачем я ел пирог.

Мальчик: Кто пройдёт по крыше путь,  
 Чтобы глазом не моргнуть?  
 Все ступеньки сосчитать,  
 Чтобы Карлсона поднять?  
 Есть такие молодцы!!!

Девочка:

|  |  |
| --- | --- |
| Молодцы и девицы!  Мы от вас не отстаём:  Все рекорды вместе бьём!  Это только говорится | Что девчонки слабый пол! У нас теперь, как за границей: Женский бокс есть и футбол! |

Карлсон: Если б я пирог не ел,  
 То, конечно же, взлетел!  
 У меня горячий лоб.

Ведущий:

|  |  |
| --- | --- |
| А всё жадности микроб.  Если б не было его:  Не случилось б ничего!  Карлсон! Лучше не ворчи, | Лучше о еде молчи! Сам во всем ты виноват Ел и ел ты всё подряд! |

Карлсон: Я мужчина в цвете лет,  
 Ну а вам и дела нет!  
 Всё – настал последний вздох!  
 Ох, зачем я ел пирог…

Ведущий:

|  |  |
| --- | --- |
| Ребята, мера нужна и в еде,  Чтоб не случиться нежданной беде,  Нужно питаться в назначенный час  В день понемногу, но несколько раз.  Этот закон соблюдайте всегда,  И станет полезною ваша еда!  Надо ещё про калории знать, | Чтобы за день их не перебрать! В питании тоже важен режим, Тогда от болезней мы убежим! Плюшки, конфеты, печенье, торты – В малых количествах детям нужны. Запомни, Карлсон, простой наш совет; Здоровье одно, а второго-то нет! |

Карлсон: Спасибо! Теперь буду знать  
 И строго питанья режим соблюдать.  
 Без помощи вашей совсем бы засох.  
 Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?

Ведущий: Теперь потихоньку на крышу пойдем  
 И сказочный домик Карлсона найдем.

***Ученица***

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться!

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть –

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

***Белок:***

Белок – строительный материал для клеток. Без него человек не может расти.

Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и в мясе тоже

Есть он, и тебе поможет.

***Углеводы:***

Углеводы – топливо для клеток, как уголь для паровоза или бензин для машины.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

Нам в тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

***Жиры:***

Жиры – склад еды, одежды,

Жир, что в пище мы едим.

Очень нам необходим.

Сохранит температуру,

Повлияет на фигуру,

Защитит от холодов,

Шубой нам служить готов.

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Витамины оказывают полезное влияние на наше здоровье.

Витамин А очень полезен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет *Вывешиваем или показываем рисунок.*

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам *Вывешиваем или показываем рисунок.*

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. Если все же простудился, с помощью витамина С можно быстрее поправиться.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он. *Вывешиваем или показываем рисунок.*

***Игра***

Итак, какое 4-е условие надо выполнять, чтобы быть здоровым? **Вывешивается 2-й лепесток.**

**3-й лепесток – ДВИЖЕНИЕ.**

- Вам нравятся люди с красивой осанкой?

Не случайно в народе говорят «эта девочка красивая, как березка». Что они имеют в виду?

Сейчас мы вам расскажем, как ведут себя некоторые девочки, желая стать первыми красавицами.

У нас Ксюша – модница.

Ей не легко приходится.

У Ксюши каблуки,

Как у взрослой высоки.

Вот такой вышины, вот такой ужины!

Бедняжка! Вот страдалица!

Идет – чуть-чуть не валится.

Малыш с открытым ротиком

Не разберет никак –

*Голос:*«Ты клоун или тетенька?»

Ей кажется, прохожие

С нее не сводят глаз.

А те вздыхают: «Боже мой,

Откуда ты взялась?»

Колпак, пиджак коротенький

И мамино пальто.

Не девочка, не тетенька,

А непонятно кто.

Нет, в молодые годы

Не отставай от моды,

Но следуя за модой

Себя не изуродуй!

- Какой совет дадим Ксюше? - Что нужно делать, чтобы наша осанка была красивой?

Чтобы ваша осанка была хорошей, красивой, выполним упражнение «Деревце».

*Выполняем упражнение под музыку.* Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.

Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе.

Подтянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью.

Как сказал философ Аристотель «Движение – это жизнь»

***Танец***

- Как назовем мы третий лепесток? Как вы укрепляете свое здоровье? Каким видом спорта любите заниматься? Как закаливаете свой организм?

Занятие физкультурой и спортом делают вас ловкими, быстрыми, сильными, помогают лучше учиться.

Итак, какое 3-е правило ЗОЖ необходимо выполнять? **Вывешивается 3-й лепесток.**

**4-й лепесток – РЕЖИМ ДНЯ**

Народная пословица гласит:

*«Соблюдай режим труда и быта, будет здоровье крепче гранита».*

О чем пойдет сейчас речь? Как назовем 2-й лепесток?

Что такое режим дня?

Режим дня – это четкий распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Как вы выполняете режим дня? Расскажите.

Дети читают стихи.

***Ученик 1:***

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять.

И завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

***Ученик 2:***

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных черных шин.

***Ученик 3:***

На занятиях сиди

И все тихо слушай.

За учителем следи

Навостривши уши.

После школы отдыхай,

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй и закаляйся!

***Ученик 4:***

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Все в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

Учитель вывешивает плакат или показывает.

Это ваш режим дня. Он примерный, и может меняться. Главное, чтобы в сутки вы спали не менее 8 – 9 ч., кушали примерно в одно и то же время 4 - 5 раз в день. Очень важно, чтобы вы чередовали работу и учебу с отдыхом.

***Игра***

*Для игры необходимо два тазика, в каждом лежат по 3-4 полотенца. У игроков - на шее бусы из прищепок. Взрослые держат веревку такой длины, чтобы можно было повесить все полотенца. По сигналу первые игроки команд бегут с тазиком к веревке, вешают полотенца, вторые игроки снимают их, складывают в тазик и бегут обратно.*

- Какой отдых вы любите?

Проводите время на свежем воздухе, не менее 2-х часов в день; читайте книги; играйте в подвижные игры. Меньше проводите времени за компьютером и телевизором. Они вредны для нервной системы и зрения.

- Какое условие необходимо выполнять, чтобы быть здоровым? **Вывешивается 4-й лепесток.**

**5-й лепесток – НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ.**

Пятый лепесток расскажет нам о том, что может причинить вред нашему здоровью. Это вредные привычки.

- Какие вредные привычки вы знаете?

- Какой вред приносит курение?

Курение вредно для легких да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает, плохо учится, часто болеет. Это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Курение опасно не только для тех, кто курит, но и тех, кто находится рядом, вдыхает чужой дым.

Скажем: «Нет курению!» (все вместе)

Алкоголь с арабского означает одурманивающий.

В чем содержится? Какой вред приносит алкоголь?

Алкоголь является причиной ссор и драк, болезней, аварий на дорогах, смерти людей. Алкоголь нарушает движение, речь, вызывает тошноту, головокружение, заставляет чувствовать себя более уверенными, чем обычно, и совершать опасные поступки. Особенно алкоголь опасен для детей. Несколько глотков могут вызвать сильное отравление.

Скажем: «Нет алкоголю» (все вместе).

Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Они могут выглядеть в виде жвачек, таблеток, сигарет, пахнущих веществ. Попробовав раз, человек привыкает к ним и уже не может без них обходиться. У него развивается тяжелая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно.

Наркотик разрушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека.

Скажем: «Нет наркотикам» (все вместе).

Скажем: «Нет вредным привычкам» (все вместе) **Вывешивается 5-й лепесток.**

***Игра***

Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей? (да)

Перед обедом наелся конфет. Так полагается? (нет)

На столе лежит еда. Руки нужно вымыть? (да)

Вилкой в общей залез винегрет. Так поступать полагается? (нет)

Жевательная резинка сохраняет зубы. Нужно жевать её весь день? (нет)

Очень полезна спортсменам вода. Ты по утрам обтираешься? (да)

Жарко. На нём толстый свитер надет. Он закалённый по – вашему? (нет)

И от себя я хочу добавить еще несколько лепестков – это радость, добро, счастье. Без них цветок не будет полным. Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. Пусть ваши сердца будут добрыми. Запомните замечательное правило: *«Относись к окружающим так, как хочешь, что бы они относились к тебе!»*

***Музыкальная минутка****.*

Наши ребята приготовили частушки о ЗОЖ. Давайте их послушаем.

1 Чистота – залог здоровья, 5 Ты зарядкой занимайся,

Чистота нужна везде: Если хочешь быть здоров.

Дома, в школе, на работе, Водой холодной обливайся –

И на суше, и в воде. Позабудешь докторов.

2 Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Руки в рот не надо брать.

Чтоб микробам жизнь не дать,

3 Всякий раз, когда едим, 7 Вот я прыгнул дальше всех,

О здоровье думаем: Ждёт теперь меня успех.

Мне не нужен жирный крем, А проснулся – не пойму.

Лучше я морковку съем. Почему я на полу?

Физкультурой занимайся, 9Если вдруг стряслась беда,

Чтоб здоровье сохранять, Помощь вызови тогда.

И от лени постарайся 01, 02, 03,

Побыстрее убежать. Быстро номер набери.

4 У меня фигурка тонка 8 Не болеем больше гриппом

И высокий каблучок. Не боимся сквозняка.

Я не буду есть котлеты, Все таблетки заменяет

Мне пожарьте кабачок. Нам головка чеснока.

Вот наш цветок здоровья и расцвел.

Цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались только к одному из его лепестков.

Цветок красив только тогда, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчикам и девочкам, что в жизни хорошо, а что плохо.

Сейчас закройте глаза и представьте каждый свой волшебный цветок.

(Под музыку) Ваши цветы взлетели, покружились и приземлились на нашу прекрасную планету.

*макет глобуса*

Какая это планета?

Эта планета – Земля. Здесь есть могучее государство, в котором мы живем.

- Как оно называется? РОССИЯ

В России есть богатая и красивая область САРАТОВСКАЯ

На территории области есть прекрасный район, который носит название ЕКАТЕРИНОВКА.

В нашем районе много разных сел, деревень. И среди них наши села АНДРЕЕВКА и ШИЛОВКА

Наш район славен интересными, замечательными людьми. И вы, если будете выполнять правила ЗОЖ, вырастите достойными жителями нашего района, вы сможете приумножить богатство нашего края.

Если вы будете здоровы, веселы, то хорошо и радостно будет людям, которые находятся рядом с вами.

День здоровья любят дети

Городов и деревень.

Пусть же станет в целом свете

Днем здоровья каждый день.

Давайте закроем глаза и увидим свой волшебный цветок, который поможет вам быть счастливыми и здоровыми.

Друзья! Нам прощаться настала пора!

Чтоб не случилось, всегда человек,

Здоровья желает другому навек!

Мы «здравствуйте», вам напоследок кричим,

Песенкой про здоровье вас одарим.

**Песня про здоровье (мотив "Учат *в школе")***

1. Про зарядку мы споем,  
Утро мы с неё начнём.  
Утром зубы после завтрака почистим,  
Будем бодрыми весь день,   
Незнакома с нами лень. 2 раза.  
Все уроки мы усвоим на отлично!

2. Возьмём лыжи и коньки,  
На подъём мы все легки.  
И отправимся на отдых в выходные.  
Будем крепкими расти!  
Будущее - мы страны  
Мы здоровые, весёлые, крутые.

3. Витамины будем пить,  
И не станем мы курить,  
За здоровый образ жизни голосуем!  
Мы без спорта никуда -  
Стать и выправка важна  
Мы на званье олимпийцев претендуем.

Наш праздник подошёл к концу. Я желаю вам доброго здоровья и помните, что ***Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам.***

**КВН *"ВСЁ О ЗДОРОВЬЕ»***

Цель:  способствовать воспитанию здорового образа жизни

Задачи:

сформировать у ребят  необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь  использовать полученные знания в повседневной жизни;

способствовать укреплению здоровья  детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности;

развивать навыки сотрудничества;

способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться.

Оборудование: плакаты, детские рисунки, презентация

*Ход мероприятия.*

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали 194 государства мира. Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А здравоохранительные организации призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

ВОЗ посвящает каждый ежегодный Всемирный день здоровья каким-либо темам и проводит различные пропагандистские мероприятия, как в этот день, так и длительное время после 7 апреля.

# **Всемирный день здоровья 2015 г.: Безопасность пищевых продуктов**

Всемирный день здоровья 2015 года дает возможность обратить внимание всех на важность безопасности пищевых продуктов и на то, какую роль каждый может сыграть, чтобы обеспечить такое положение, при котором всякий человек может чувствовать уверенность в том, что продукты, лежащие в его тарелке, безопасны для потребления.

Мы с вами собрались на праздник, посвященный дню здоровья. Я вижу все вы здоровенькие, крепкие, веселые и самое время отправиться нам в страну «Здоровье».

*(Под тревожную музыку появляется Простуда, говорит, подкашливая ехидным и писклявым голосом)*

- Ребята, кто это? Что за гостья к нам пожаловала?

Простуда. Ну, что, детишечки, думаете вы все здесь здоровенькие и крепкие?

Я Простуда! Хотите отправиться в страну «Здоровье», только откуда у вас силенки возьмутся? Ха-ха-ха, я кое-что видела сегодня утром. Вот, например, этот мальчик не делал зарядку! А вот этот не съел утром завтрак. А этого вообще мама на машине привезла, как маленькую ляльку, ха-ха-ха. Зачем вам эта страна «Здоровье»? Пойдем-те лучше со мной, в мою страну, (гордо) в страну «Простуда и болезнь», там можно целыми днями валяться в постели, ничего не делать, много спать, смотреть телек, пить таблетки. И, главное, мама не будет ни за что ругать! Пошли со мной, вам все равно ведь не хочется спортом заниматься!

Ведущая. (Строго) Подожди, Простуда! Куда же ты наших детей заманиваешь? Не такие они, и мы сейчас тебе это сможем доказать. Пойдём вместе с нами и убедишься, что здоровым быть лучше, чем больным.

- Ребята, а вы считаете себя здоровыми?

Мы разделимся на 2 команды и устроим соревнование. А ты Простуда посмотри на наших ребятишек, и тоже захочещь быть здоровой*. (команды выстраиваются*)

 Приветствуем всех, кто время нашёл

И сегодня на КВН к нам пришёл!

Пусть солнце весеннее светит в окно,

И в зале у нас тепло и светло!

Начинаем наш КВН. Вам понадобится находчивость, смекалка и, конечно взаимовыручка.

Мы рады приветствовать участников игры: команду «Здоровяки» и команду «Неболейки», ребят, которые их поддерживают и болеют за них. Мы приветствуем наших уважаемых гостей и многоуважаемое жюри. **Начинаем наш КВН «Всё о здоровье»**

***Конкурс №1*  *«Приветствие»***

*Команды представляются друг другу, жюри.*

***«Здоровяки»***

Девиз: Мы - молодые, красивые, клевые! А самое главное - все мы здоровые.

Мы хотим ввязаться в бой,

Вот и вышли к вам гурьбой.

Говорим чуть невпопад,

Только нет пути назад

Привет, соперники-друзья!

Задора в нас не меньше,

Если победу поделить нельзя

Пусть победит сильнейший!

Ах жюри, жюри, жюри  
Ты нас строго не жури!  
А суди ты справедливо,   
Будем мы играть красиво!

***«Неболейки»***

Девиз: Всем здоровья мы желаем, и болеть, не разрешаем!

То урок, то перемена,

Надоел такой покой,

КВН – родной, любимый

Мы навек теперь с тобой.

Соперники, соперницы,

Приветствуем мы вас,

Хотите будьте первыми,

Но только после нас

Мы справедливых ждем решений

Единства взглядов, мыслей, мнений

Вглядитесь зорче в лица наши

Мы – всех милей, умней и краше.

*Конкурс № 2* ***«Знаю ли я своё тело****»*

Я буду называть части тела, а вы до них дотрагивайтесь ладонями. Жюри посмотрит, какая команда покажет всё правильно и быстро. Приготовились! Начали! Щёки…колени… глаза…локоть…подбородок…ухо...переносица…живот…пятки… затылок…плечи…кисть руки… брови….

*Конкурс № 3* ***«Всезнайка»***

 Вам предстоит продемонстрировать свои знания, ответить на вопросы.

1.Вещество, без которого человек умирает через 3- 4 дня (ВОДА).

2.Продукт питания, необходимый в большом количестве грудным детям (МОЛОКО).

1.Орган пищеварения в виде трубки, соединяющий рот и желудок (ПИЩЕВОД).

2. Орган, в котором пища начинает перевариваться (ЖЕЛУДОК).

1.Инструмент, помогающий заботиться человеку о зубах (ЩЁТКА)

2. Сколько раз в день нужно чистить зубы? (ДВА)

1.Полезные вещества, в больших количествах содержащиеся в овощах и фруктах (ВИТАМИНЫ).

2. «Наши верные друзья - солнце, воздух и ...» (ВОДА)

1.Сильная нехватка еды, ощущаемая человеком (ГОЛОД).

2. Желание поесть (АППЕТИТ).

1. Орган, с помощью которого человек узнаёт вкус пищи /Язык/

2. Орган, с помощью которого мы дышим и определяем запахи    /Нос/

1. Что защищает глаза от пота и соринок /Брови/

2. Приспособление, помогающее человеку лучше видеть /Очки/

1.Как называют человека, который занимается спортом? (спортсмен)

2.Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

*Конкурс № 4*  ***« Кто с кем дружит».***

Нужно найти себе пару

Очки - глаза Нос - носовой платок Ногти- ножницы Зубы - зубная щётка Лохматая голова – расческа Спящий человек –будильник

*Конкурс № 5*  ***конкурс для капитанов «Угадай на вкус»***

Капитанам предлагают с закрытыми глазами определить на вкус овощи /морковь, капуста, картофель, лук, чеснок, …../.

*Конкурс № 6*  ***"Кто больше соберёт полезных продуктов".***

В середине зала лежат овощи, фрукты, игрушки. По сигналу, один человек из команды берёт один продукт и несёт в корзину своей команды, затем другой. Игра продолжается пока не соберут все продукты.

Мы собрали большой урожай натуральных продуктов. А чем же они полезны? Правильно ведь витамины очень важны и необходимы для нашего организма, чтобы мы могли расти, крепнуть и развиваться. Чтобы пойдя в школу, мы были умными и здоровыми.

Конечно же, мы будем здоровы, если соблюдать режим дня. Вот сейчас и проверим, знаете ли вы, что такое режим?

*Жюри подводит итог*

*Конкурс № 7*  ***"Режим дня****"*

Участвуют все дети. Командам раздаются картинки с изображением режимных моментов. Карточки нужно разложить в правильном порядке: зарядка, умывание, завтрак, занятия, прогулка, обед, сон, игры, ужин, прогулка, ночной сон.

**Физминутка** *(изобразить)*

**Зайчик,** **кошка, медведь, лягушка, обезьянка…..**

Игра для зрителей **«Сорока-белобока»**   
Я буду называть продукты, а нужные продукты для приготовления каши вы будете говорить «Да», а, которые не идут для каши - «Нет».  
Сорока-белобока  
Задумала кашу варить,  
Чтобы деток накормить.  
На рынок пошла  
И вот что взяла:  
Парное молоко…(Да)  
Куриное яйцо…(Нет)  
Крупа манная…(Да)  
Капуста кочанная…(Нет)  
Солёный огурец…(Нет)  
Мясной холодец…(Нет)  
Сахар да соль…(Да)  
Белую фасоль…(Нет)  
Масло топлённое…(Да)  
Рыбка солёная…(Нет)  
Лавровый лист…(Нет)  
Китайский рис…(Да)  
Чернослив и изюм…(Да)  
Шоколадный лукум…(Нет)  
Перец болгарский…(Нет)  
Соус татарский…(Нет)  
Клубничное варенье…(Да)  
Бисквитное печенье…(Нет)  
Молодцы, ребята! Вот такие продукты сочетаются с крупой.

- Ребята для чего необходим режим дня? (*Чтобы расти здоровыми).*

Теперь я точно знаю, что каждый из вас запомнил, что такое режим дня и для чего его нужно соблюдать.

Но бывает, случается и чрезвычайные ситуации. И тогда к нам на помощь приходят экстренные службы. Какие экстренные службы вы знаете?

А знаете ли вы, как позвонить в эти службы?

***Дети***: **01** – пожарная, **02** – милиция, **03** – скорая помощь. 04 -

*Конкурс № 8*  «***Чей кружок быстрее соберётся»***

В разных сторонах зала ставятся стулья с табличками 01, 02, 03, 04. Дети встают у своих стульев в круг. Под первую часть музыки двигаются в кругу, взявшись за руки. На вторую разбегаются по всему залу. Ведущий в это время меняет таблички местами. На третью часть музыки дети должны построиться в кружок у таблички со своим номером телефона. Выигрывает команда, сделавшая это первой.

*Конкурс № 9* ***«Назови вид спорта?»***

Капитан каждой команды вытягивает карточку с изображением спортивного инвентаря, показывает команде, команда называет к какому виду спорта относится инвентарь.

1. обруч – гимнастика

2. футбольный мяч – футбол

1. шайба – хоккей

2. боксёрские перчатки – бокс

1. баскетбольный мяч- баскетбол

2. ракетка, мячик – теннис

1. ракетка, волан – бадминтон

2. резиновая шапочка, очки – плавание.

*Конкурс № 10*  ***"Весёлый огород"***

На расстоянии 4-5 метров лежат обручи. Это "огород" первый участник держит в руках руль, второй - корзину с овощами, третий - лейку, четвёртый - ведёрко. По сигналу к своему огороду, приближаются первые участники и обходят обруч (вспахивая землю, возвращаются к своей команде, и передают эстафету следующему участнику. Второй игрок подбегает и выкладывает овощи на грядку (сажает огород, третий подбегает и поливает грядку из лейки, четвёртый - складывает овощи в корзинку (собирает урожай).

*Конкурс № 11*  ***«.Домашнее задание. Сценки. Частушки»*** *(Приложение)*

А теперь мы даём слово членам жюри.

Награждение

Пусть КВН наш надолго запомнится,

Пусть все желания ваши исполнятся,

Пусть все болезни пройдут стороной,

А физкультура вам станет родной!

**«Культура поведения на переменах».**

***Цели****: учить детей культуре поведения на переменах;*

*усвоение учащимися правил вежливости в общении со взрослыми и товарищами;*

*показать взаимосвязь дружеских и коллективистских отношений;*

*запомнить правила, соблюдение которых приведёт к сплочению дружного и бесконфликтного коллектива;*

*развивать умения рассуждать, думать о последствиях своих действий;*

*воспитывать уважительное отношение друг к другу и окружающим.*

**Беседа с учащимися.**

Ребята, я давно за вами наблюдаю, как вы общаетесь друг с другом, участвуете в играх, как вы кушаете в столовой. В одних ситуациях вы мне нравитесь, в других - нет. Вот это мы вместе сегодня и обсудим.

- Как вы думаете, о чём будем говорить?

- Как можно назвать это одним словом? *(****поведение*)**

- Что такое поведение? (***образ жизни*)**

- Какое поведение бывает? (***хорошее, примерное, культурное)***

- Что такое культурное поведение на переменах? *(не бегать, не кричать*, *не драться…)*

вывешивается табличка ***«культура»***

- Что же такое культура? (*это высокий уровень чего–нибудь, высокое* *развитие, умение).*

- Где эта культура поведения должна проявляться? (*в столовой, в библиотеке,* *в классе, в коридоре*…)

Сейчас мы будем рассматривать культуру поведения в коридоре.

С. Маршак «Перемена».

Перемена! Перемена! –

Заливается звонок.

Первым Вова непременно

Вылетает за порог.

Вылетает за порог –

Семерых сбивает с ног.

Неужели это Вова,

Продремавший весь урок?

Неужели это Вова

Пять минут назад ни слова

У доски сказать не мог?

Если он, то, несомненно,

С ним большая перемена!

Не угонишься за Вовой!

Он, гляди, какой бедовый!

Он за пять минут успел

Переделать кучу дел:

Он поставил три подножки

(Ваське, Кольке и Серёжке),

Прокатился кувырком,

На перила сел верхом,

Лихо шлёпнулся с перил,

Подзатыльник получил,

С ходу дал кому-то сдачи,

Попросил списать задачи, -

Словом, сделал всё, что мог,

Ну, а тут опять звонок…

Вова в класс плетётся снова.

Бедный! Нет лица на нём! –

Ничего, - вздыхает- Вова, -

На уроке отдохнём!

- Правильно ли Вова выходит из класса после звонка на перемену?

- Как ведёт себя Вова на перемене?

- Чему учит стихотворение? (культуре поведения)

***Как вести себя на перемене*.**

Перемены между уроками нужны для того, чтобы ученики отдохнули и подготовились к следующему уроку. В тёплое время года нужно выходить на перемене на школьный двор, чтобы подышать свежим воздухом и подвигаться. Лучше отправиться на спортивную площадку. На перемене не нужно начинать такие игры, как футбол, баскетбол, для них у вас нет времени, к тому же после них устанете и будет трудно настроиться на рабочий лад на уроке.

Бегать и играть нужно только на школьном дворе или спортивной площадке, школьные кабинеты и коридоры для этого не предназначены. Если вы будете бегать по коридору, то можете столкнуться и удариться. Игры в кабинете могут нанести вред как вам, так и мебели и наглядным пособиям, находящимся в нём.

На перемене пообщайтесь со своими сверстниками, решив с ними все учебные и другие вопросы до начала урока.

Если следующий урок будет проходить в другом кабинете, быстро собери сумку. В кабинет не входите, пока из него не выйдет другой класс. Не надо вбегать в другой класс с громким криком, как захватчик в завоёванный город. Если ты дежурный по классу, вытри доску, приготовь мел.

Старайся сделать перемену как можно более интересной и полезной для вас. Когда прозвенит звонок, не сиди за партой и не смотри в окно. На перемене можешь сделать множество нужных вещей: подготовиться к следующему уроку, поговорить с друзьями, поиграть и побегать во дворе, пообедать. Главное не сидеть на месте и уметь делать всё быстро и аккуратно, и тогда вы успеете на перемене сделать очень многое.

\*\*\*

На перемену Волчонок спешит…

Кто пред напором таким устоит?!

Он ведь бежит как олень молодой,

Звери обходят его стороной…

Если же кто обойти не успеет,

Очень об этом потом пожалеет:

Больно с налёту о пол ударяться –

Так что не смей на пути попадаться!

Только стена отойти не желала

И сторониться Волчонка не стала…

Что же случилось? Ты понял, дружок,

Долго Волчонок наш бегать не мог…

- Почему Волчонок не мог бегать?

И.Токмакова «Крокодилы»

Прошу вас, не надо съезжать по перилам.

Вы можете в зубы попасть крокодилам!

Они притаились на каждой площадке

И всех, кто съезжает, хватают за пятки.

И тащат на дно африканского Нила.

Прошу вас, не надо съезжать по перилам.

- Что в этом стихотворении говорится всерьёз, а что в шутку?

- Что может произойти с теми, кто съезжает по перилам?

А.Барто «Ссора»

Идут спокойно люди,

Текут спокойно реки,

А мы с Беляевой Настей

Поссорились навеки…

Мне б сказать спокойно надо:

«Слушай, ты же не права!»

Но взяла меня досада,

Те, что надо и не надо,

Я выкрикивал слова.

И теперь хожу по саду,

Похожу, на лавку сяду,

Просто пухнет голова!

Как загладить те слова?

Идут спокойно люди, Текут спокойно реки,

А мы с Беляевой Настей

Поссорились навеки…

- Кто и почему виноват в ссоре?

- Могут ли друзья помириться?

- Что для этого нужно сделать? (выходит Настя, друзья мирятся)

*С.Маршак «Два кота»*

Жили-были два кота –

Восемь лапок, два хвоста.

Подрались между собой

Серые коты.

Поднялись у них трубой Серые хвосты.

Бились днём и ночью.

Прочь летели клочья.

И остались от котов

Только кончики хвостов.

- Кого вам напоминают своим поведением коты?

Почему коты подрались?

- Сумели ли они в драке доказать, кто из них прав?

- Как им надо было поступить?

*Стих. Н.Найдёнова «Это не годится, надо извиниться!»*

Поросёнок Хрюша хвост коту прижал,

Кот мяукал – он не слушал, дальше побежал!

Ну и Хрюша!

Это не годится, надо извиниться!

Медвежонок Проша кролика задел,

А потом нарочно в сторону глядел!

Ну и Проша!

Что ж такой ты не хороший!

Это не годится, надо извиниться!

Жеребёнок Жужжа бегал и шалил,

Проскакал по луже, всех друзей облил!

Ну и Жужжа!

Это не годится, надо извиниться!

Относитесь к другим так, как бы вы хотели, чтобы они относились к вам.

*Пословицы.*

Дракой прав не будешь.

Доброе слово лечит, а худое калечит.

Вместе тесно, а врозь скучно.

Говори, да не спорь, а хоть и спорь, да не вздорь.

У драчливого буяна вся шкура в изъянах.

Глупым словам – глухое ухо.

**Сценка «Серьёзно болен»**

Доктор: На что жалуешься, молодой человек?

Петя: Захворнул я малость, доктор. В роте что-то пахнет, в горлу дерёт и ноги отнимаются.

Доктор: Во рту, говоришь?! Сейчас посмотрим (ставит термометр). В каком классе учитесь, молодой человек?

Петя: В четвёртом классе.

Доктор: А дружно вы живёте в своём классе?

Петя: Ужасно дружно. У нас всегда жутко весело.

Доктор: Жутко и весело?! А учитесь как?

Петя: Порядочек! Железно! Особенно девчонки жмут. Их учительница в пух и прах хвалит.

Доктор: (трогает ноги) Болят говоришь? Бегаете на переменах?

Петя: Лётаем во весь дух. Аж стёкла звенят.

Доктор: (берёт градусник) Ну-ка, открой рот (смотрит, трогает руки и ноги)

У тебя серьёзно болен язык и ноги тоже. И врач тебе совсем не поможет. Вылечиться ты можешь сам. Я тебе дам хороший рецепт (достаёт книги «Этикет» «Энциклопедия для мальчиков»). Из них ты узнаешь, как нужно правильно говорить и себя вести.

- Организм должен отдохнуть.

- Настроиться на другой урок.

- Не мешать окружающим.

- Решить свои проблемы. (сходить в туалет, в столовую, в библиотеку, встретиться с друзьями, помочь учителю, навести порядок в классе, поиграть в игры)

вывешивается правило «В школе можно делать всё, кроме того, чтобы не навредить себе и окружающим!»

- А как можно проводить перемены не навредить себе и окружающим?

Поиграть в игры:

Тихие, спокойные игры – это отгадывание кроссвордов, загадывание загадок, шашки и. т. д.

Что в этих играх положительного?

+ узнаём новое, - мозг не отдыхает,

+ организм спокоен, - мышцы не двигаются

+ не мешаешь окружающим.

2. Подвижные игры – игры, в которые можно играть в коридоре

+ отдыхает весь организм, - шумно,

+ эмоциональная разрядка, - травмы

- Можно ли так проводить перемены?

- Можно, но соблюдая правила поведения.

Проводится игра: «Подними кубик» (5-6 играющих, в центре на полу кубики на один меньше играющих. Звучит музыка, дети танцуют, музыка выключается и дети берут кубики. Оставшийся без кубика выбывает).

**Ситуации.**

1. Ты вошёл в раздевалку, там много ребят толпится. Рядом с тобой девочка, и её все отталкивают. Как ты поступишь?

2. На перемене ты случайно налетаешь на одноклассника. Как поступишь в этой ситуации?

3. Когда пришли в столовую, на общей тарелке лежали пирожки. Как ты будешь себя вести?

4. Если ты поздоровался с учителем один раз, надо ли здороваться ещё раз?

5. Девочка обозвала тебя на перемене. Что ты сделаешь?

6. Ты увидел, что твои одноклассники дерутся. Как ты поступишь?

7. Петя и Юра спешили в столовую и бежали вниз через две ступеньки. Навстречу поднималась учительница. Мальчики пробежали мимо, и где-то внизу крикнули: «Здрасьте». Найдите ошибки в поведении мальчиков.

8. Ты идёшь по коридору с товарищем. Он остановился и поздоровался с незнакомым тебе человеком. Надо ли здороваться тебе?

9. Два мальчика столкнулись в дверях и никак не могут разойтись. Кто из них должен уступить дорогу, если одному 8 лет, а другому 10 лет.

10. Ваня с Колей поссорились. Ваня не прав, но он твой друг. Как ты поступишь?

**В ы в о д**

1. На перемене должен отдохнуть весь организм, все мышцы.

2. Не шуми громко. Помни, с тобой рядом отдыхают твои товарищи.

3. В игре соблюдай все правила, уважай товарищей.

4. Умей уступить, не ссорься.

5. Если кого-то обидел, нечаянно толкнул – извинись.

6. Узнавай новые игры и учи одноклассников.

Учитель раздаёт листочки с играми, чтобы дети играли на перемене.