


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования и архивов Администрации муниципального
образования "Муниципальный округ Дебесский район Удмуртской
Республики" Администрация муниципального образования
"Муниципальный округ Дебесский район Удмуртской Республики"
МБОУ "Сюрногуртская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

 Хохрякова Е.А.

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО


**Заместитель директора по
воспитательной работе**

 Карачёва А.В.

Приказ № 156 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Хохрякова Е.А.

Приказ № 456 от 28.08.2023 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровейка»
спортивно-оздоровительное
деятельность
1-4 классы
4 года обучения**

Составители: Корепанова В.В.,
Короткевич Е.В.,
воспитатели в ГПД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здоровейка» реализует спортивно-оздоровительную деятельность во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Здоровейка» для 1-4 классов разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ФГОС начального общего образования с изменениями.
- С требованиями к результатам обучения Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, стр. 10).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №18 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10 О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16.
- с особенностями основной образовательной программы и образовательными потребностями и запросами обучающихся, Положения о рабочей программе МБОУ «Сюрногуртская СОШ».

Данная программа направлена на укрепление здоровья школьников, внутренней и внешней среды. А также на воспитание человека с творческими способностями, что предусматривает нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно. С раннего детства необходимо воспитывать в ребёнке уважительное отношение к своему здоровью. Школа и семья должны помочь ребёнку научиться любить себя, своё тело, своё здоровье. Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни и разумеется, необходимо помочь найти каждому обучающемуся свой путь к здоровью.

Цель программы: создать благоприятные условия, обеспечивающие возможность сохранения здоровья; формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Актуальность программы.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста (и ранее), поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия.

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся по 1 часу в неделю. Курс рассчитан на 33 недели в 1 классе и 34 часа во 2-4 классах.

Формы организации учебного процесса:

- оздоровительные минутки, деловые игры комплекс упражнений;
- общение с природой, экскурсии, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций;
- встречи со специалистами, беседы, лекции, викторины.

Планируемые результаты.

- После освоения данной программы учащиеся:
- научатся принимать решения (в соответствии с возрастом) и отвечать за них;
- общаться в коллективе;
- применять на практике изученные правила гигиены;
- рационально распределять свое рабочее и свободное время;
- вести здоровый образ жизни.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- **Умение признать** ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья и реализации её в реальном поведении и поступках;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- **Регулятивные УУД:**
- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью педагога.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё 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 класса на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- **Познавательные УУД:**
- Делать предварительный отбор источников информации; добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя справочную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию, **делать** выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков).
- **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.

Коррекционная работа с обучающимся с ОВЗ.

- Создание ситуации успеха;
- использование более медленного темпа обучения, многократного возвращения к изученному материалу;
- использование психогимнастики и релаксации, позволяющие снять мышечные спазмы и зажимы, особенно в области лица и кистей рук;
- увеличение времени на выполнение работы;
- деление заданий на части;
- составление плана ответа;
- использование карточек-консультаций, алгоритмов, схем, опор;
- использование наглядных пособий при ответе;
- использование коррекционно-развивающих игр, дидактических, физминуток;
- использование физических упражнений, сюжетно-ролевой ритмической гимнастики коррекционной направленности;

Содержание учебного курса

1 класс

1. Дружи с водой.

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье.
Как вода помогает избавиться от микробов.

Практические занятия

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К. Чуковского.

2. Забота о глазах.

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

Практические занятия

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

3. Уход за ушами.

Чтобы уши слышали. Как сберечь органы слуха.

Практические занятия

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

4. Уход за зубами.

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми.
Как сохранить улыбку здоровой.

Практические занятия

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов».
Оздоровительная минутка.

5. Уход за руками и ногами

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?». Динамический час.
Конкурс знатоков пословиц и поговорок.

6. Забота о коже.

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма.
Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей.

Практические занятия

Игра «Угадай-ка». опыты «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждениях кожных покровов.

7. Как следует питаться.

Питание – необходимое условие для жизни человека.
Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

Практические занятия

Занятие-обсуждение по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Игра «Что разрушает здоровье». Упражнения «Дерево», «Гора».

8. Как сделать сон полезным.

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

Практические занятия

Игра «Плохо - хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать»

9. Настроение в школе.

Беседа «От чего зависит настроение».

Практические занятия

Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе».

10. Настроение после школы.

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».

Практические занятия

Анкетирование «Любишь – не любишь»

Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

11. Поведение в школе.

Правила поведения в школе «Я – ученик»

Практические занятия

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б. Заходера «Перемена».

Игра-практикум «В столовой».

12. Вредные привычки.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Практические занятия

Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

13. Мышцы, кости и суставы.

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!». Правила для поддержания правильной осанки.

Практические занятия

Упражнения с мышцами. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам».

Динамический час.

14. Как закаляться. Обтирание и обливание.

Если хочешь быть здоров - закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

Практические занятия

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

15. И снова о гигиене.

Анализ «Вредных советов» Г. Остера и «Очень правдивой истории» Л. Яхнина.

Практические занятия

Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

16. О пользе витаминов.

Беседа «Что я знаю про витаминь». Просмотр видеофильма по теме.

Практические занятия

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше?»

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

17. Как правильно вести себя на воде.

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

Практические занятия

Подвижные игры «Море волнуется», «Гуси-лебеди», «Совушка»

18. Наша безопасность.

Беседа «Очень подозрительный тип». Основные правила личной безопасности.

Практические занятия

Практикум «Один дома», «Встреча на улице».

19. Народные подвижные игры.

Просмотр слайдов и лекция о народных подвижных играх.

Практические занятия

Разучивание игр «Городки», «Салки», «Русская лапта»

20. Хорошие манеры.

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

Практические занятия

Практикум «Азбука вежливости». Анкетирование «Я и МЫ»

21. Итоговое занятие.

Утренник «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»

2 класс

1. Почему мы бодем.

Причина болезни. Признаки болезни.

Тест «Твое здоровье». Игра-соревнование «Кто больше?».

Практикум «Как помочь больному»

2. Кто и как предохраняет нас от болезней?

Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни.

Режим дня.

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки.

Оздоровительная минутка.

3. Кто нас лечит.

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.

Динамический час. Валеологический самоанализ.

4. Прививки от болезней.

Инфекционные болезни. О прививках.

Игра-соревнование «Кто больше?». Анализ стихотворения С. Михалкова

«Прививка». Игра «Полезно-вредно»

5. Что нужно знать о лекарствах.

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.

Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

6. Как избежать отравлений.

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?». Практикум «Помоги себе сам».

Оздоровительная минутка

7. Безопасность при любой погоде

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза

8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет».

9. Правила безопасного поведения на воде.

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

10. Правила обращения с огнем.

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.

Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

11. Как уберечься от поражения электрическим током.

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

Первая помощь пострадавшему. Игра «Валеологический светофор»

12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.

Травма.

Практикум по теме. Динамический час.

13. Как защититься от насекомых.

Укусы насекомых

14. Предосторожности при общении с животными.

Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак.

Правила обращения с животными.

Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»

15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом

Отравление ядовитыми веществами.

Отравление угарным газом.

16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении

Как помочь себе при тепловом ударе.

Как уберечься от мороза

17. Первая помощь при травмах.

Растяжение связок.

Переломы. Если ты ушибся или порезался.

18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Если в глаз, ухо или нос попал посторонний предмет.

Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

19. Первая помощь при укусах насекомых, змей собак и кошек.

Укус змеи.

20. Сегодняшние заботы медицины.

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым.

Динамический час. Тест «Оцени себя сам»

Итоговое занятие спортивное мероприятие «Я выбираю движение»

1. Чего не надо бояться.

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся.

Практические занятия

Анализ стихотворения Э. Успенского «Академик Иванов».

Практическое занятие: «Нарисуй свой страх»

2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

Беседа с активным слушанием «Спешите делать добро».

Практические занятия

Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле. Иллюстрирование пословиц.

3. Почему мы говорим неправду.

Поможет ли нам обман? «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.

Практические занятия

Практическая работа со словарем С.И. Ожегова, Н.Ю. Шведова. Анализ ситуации (рассказ Л. Толстого «Косточка»). Оздоровительная минутка.

4. Почему мы не слушаемся родителей.

Надо ли прислушиваться к советам родителей.

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Все ли желания детей выполнимы?

Практические занятия

Встреча с психологом. Анализ рассказа М. Горького «Воробьишко».

Игра «Пожелания себе»

5. Надо уметь сдерживать себя.

Твои желания. Как воспитать в себе сдержанность.

Практические занятия

Интерпретация пословиц и крылатых выражений. Чтение по ролям стихотворения А. Барто «Девочка-ревушка». Динамический час. Практикум по теме ««Не хочу» и «Нужно»

6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.

Как отучить себя от вредных привычек.

Практические занятия

Игра «Давай поговорим». Игра «Доскажи словечко». Командная игра «Придумай загадку»

7. Как относиться к подаркам?

Как принимать подарки. Как дарить подарки.

Практические занятия

Игра «Закончи предложение». Анализ и разыгрывание ситуаций по теме.

Игра «Выбери ответ»

8. Как следует относиться к наказаниям

Наказание – как средство воспитания.

Практические занятия

Анализ ситуации (Стихотворение Э. Мошковской «В обиде»)

Динамический час.

9. Как нужно одеваться

Твоя одежда.

Практические занятия

Игры «Кто больше», «Правильный ответ», «Закончи фразу».

Оздоровительная минутка.

10. Как вести себя с незнакомыми людьми.

Правила поведения с незнакомыми людьми. Азбука личной безопасности.

Практические занятия

Практикум по теме (проигрывание ситуаций). Викторина «Герои сказок»

11. Как вести себя, если что-то болит.

Что такое боль.

Практические занятия

Кроссворд по теме. Игра «Закончи фразу»

12. Как вести себя за столом.

Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Практические занятия

Практическая работа: сервировка стола. Кроссворд «Аппетит».

Практикум по теме «Обед».

13. Как вести себя в гостях.

Ты идешь в гости. «Вредные советы» Г. Остера.

Практические занятия

Игры «Закончи предложение», «Гости на пороге». Динамический час.

14. Как вести себя в общественных местах.

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.

Практические занятия

Игра «Выбери правильный ответ». Практикум «Мы - пассажир»

15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки.

Умеем ли мы вежливо общаться и разговаривать по телефону?

Практические занятия

Игры «Комплимент», «Телефон». Динамический час.

16. Что делать, если не хочется в школу?

Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам».

Практические занятия

Игра «Закончи предложение». Конкурс рисунков на асфальте «Школа моей мечты».

17. Чем заняться после школы.

Как организовать свой досуг.

Практические занятия

Стихотворный монтаж «О свободном времени». Игра «Давай поговорим».

Динамический час.

18. Как выбирать друзей.

Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба?», «Как выбирать друзей»

Практические занятия

Игры «Хочу быть...», «Продолжи предложение», «Любит – не любит».

Оздоровительная минутка «Солнышко».

19. Как помочь родителям.

Как доставить родителям радость.

Практические занятия

Игры «Если бы я был взрослым...», «Комплимент»

20. Как помочь больным и беспомощным?

Если кому-то нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Практические занятия

Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты». Лексическая работа с поговорками и пословицами о добре.

21.Итоговое занятие.

Беседа по изученным темам (обобщение знаний)

Практические занятия

Утренник «Я здоровье берегу - сам себе я помогу».

4 класс

1. Наше здоровье.

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

Практические занятия

Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Продолжи предложение», «Твое имя», «Кто больше». Оздоровительная минутка.

2. Как помочь сохранить себе здоровье.

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Практические занятия

Тренинг безопасного поведения. Игры «Почему это произошло?», «Назови возможные последствия событий». Динамический час.

3. Что зависит от моего решения.

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

Практические занятия

Упражнение «Зеркало». Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Б.Заходера.

Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони», «Давай поговорим».

4. Злой волшебник табак.

Что мы знаем о курении.

Практические занятия

С.Михалков.«Как Медведь трубку нашел» (Инсценировка).

Игры «Волшебный стул», «Да и Нет». Динамический час.

5. Почему некоторые привычки называются вредными.

Зависимость. Умей сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Я выбираю спорт!

Практические занятия

«Я умею выбирать» (тренинг безопасного поведения). Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?», «Зеркало и обезьяна», «Продолжи предложение». Упражнение «Дерево».

6. Помоги себе сам.

Беседа «Волевое поведение».

Практические занятия

Игры «Сокровища сердца», «Дерево решений». Динамический час.

7. Злой волшебник алкоголь.

Алкоголь – ошибка. Сделай свой выбор.

Практические занятия

Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игры «Выбери ответ», «Список проблем»

8. Злой волшебник наркотик.

Беседа «Наркотик – смерть».

Практические занятия

Мой выбор (тренинг безопасного поведения). Игры «Пирамида», «Дерево решений». Просмотр видеофильма об алкоголизме и наркомании.

9. Мы одна семья.

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Практические занятия

Игры «Противоположность», «Давай поговорим». Выставка рисунков «Нашкласс», «Моя семья». Праздник «Мама, папа, я - спортивная семья».

10. Повторение. Нестандартные роки и уроки-праздники

Умеем ли мы правильно питаться? Чистота и здоровье.

Первая помощь при повреждениях кожи. Как нужно одеваться. Этикет.

Поведение в школе. О вредных привычках. Дружба. Семья.

Практические занятия

«Откуда берутся грязнули?» (игра-путешествие). «День здоровья».

Урок-КВН «Наше здоровье». Совместный поход с родителями.

Выпуск стенной газеты «Будьте здоровы!» Итоговое занятие

**Тематическое планирование
1 класс (33ч.)**

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1	Советы доктора Воды. Дружи с водой.	1	Беседа «Особенности организма и забота о своем здоровье». Чтение отрывка из сказки «Мойдодыр» К. Чуковского.
2	Друзья, вода и мыло. Практическая работа.	1	Беседа «Для чего нужна вода» Игра «Друзья Вода и Мыло»
3	Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека.	1	Беседа «Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению». Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза».
4	Уход за ушами.	1	Беседа о профессии оториноларинголога Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет».
5	Уход за зубами. Почему болят зубы	1	Беседа «Почему зубы болят». Практическое занятие «Чистка зубов»
6	Чтобы зубы не болели	1	Беседа о профессии стоматолога. Выставка рисунков.
7	Как сохранить улыбку красивой.	1	Экскурсия в зубной кабинет. Практикум «чистка зубов».
8	«Рабочие инструменты» человека.	1	Беседа «Уход за руками, ногами, ногтями». Игра-соревнование «Кто больше?».
9	Забота о коже. Зачем человеку кожа	1	Беседа «Зачем человеку кожа». Игра «Угадай-ка».
10	Надежная защита организма.	1	Беседа «Надежная защита

	Подвижные игры		организма». Опыты «Почувствуй предмет». Подвижные игры.
11	Если кожа повреждена. Игры на свежем воздухе	1	Беседа «Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей». Игры на свежем воздухе
12	Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека	1	«Питание – необходимое условие для жизни человека». Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».
13	Здоровая пища для всей семьи	1	Беседа «Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!» Выставка рисунков
14	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным.	1	Беседа «Для чего нужен сон». Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать». Домашнее задание: Составление режима дня
15	Настроение в школе.	1	Беседа «Что такое настроение. От чего оно зависти». Арттерапия
16	Настроение после школы. Подвижные игры	1	Анкетирование «Любишь – не любишь». Игра «Закончи рассказ». Подвижные игры
17	Поведение в школе.	1	Беседа о правилах поведения в школе «Я – ученик». Разыгрывание ситуаций.
18	Анализ стих. Б.Заходера «Перемена». Поведение в столовой	1	Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра-практикум (сюжетно-ролевая игра) «В столовой».
19	Вредные привычки.	1	Беседа «Как вредные привычки влияют на здоровье человека». Выставка рисунков

20	Вредные привычки. Игра «Да-нет». Анализ ситуаций	1	Практическое занятие. Игра «Да – нет». Анализ ситуаций.
21	Мышцы, кости и суставы.	1	Беседа по теме «Осанка – стройная спина!»
22	Практическая часть. Упражнения с мышцами. Оздоровительная минутка. Хождение по камушкам.	1	Упражнения с мышцами. Оздоровительная минутка. Хождение по камушкам.
23	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	Беседа «Закаливание. Виды закаливания».
24	Классная выставка. «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»	1	Выставка рисунков. Игра «Эрудит».
25	И снова о гигиене.	1	Викторина «Чистота и здоровье».
26	Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина.	1	Чтение и анализ «Вредных советов» Г. Остера и «Очень правдивой истории» Л. Яхнина.
27	О пользе витаминов.	1	Беседа «Что я знаю про витаминь». Просмотр мультфильма по теме. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».
28	Как правильно вести себя на воде.	1	Просмотр видеофильма. Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка».
29	Наша безопасность.	1	Беседа «Очень подозрительный тип». Основные правила личной безопасности. Разыгрывание ситуаций «Один дома», «Встреча на улице».
30	Народные подвижные игры.	1	Презентация «Народные подвижными играми».
31	Разучивание игр «Городки», «Салки», «Русская лапта»	1	Практическое занятие
32	Хорошие манеры.	1	Анкетирование «Я и Мь». Разыгрывание ситуаций
33	Итоговое занятие. Утренник «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»	1	Веселые старты

2 класс (34ч.)

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1	Причина болезни	1	Беседа о том, почему мы болеем. Тест «Твое здоровье».
2	Признаки болезни	1	Беседа «Признаки болезни». Игра «Кто больше?»
3	Как здоровье?	1	Практикум «Как помочь больному».
4	Как организм помогает себе сам?	1	Просмотр мультфильма
5	Здоровый образ жизни	1	Беседа «Что такое здоровый образ жизни». Составление режима дня.
6	Какие врачи нас лечат	1	Беседа о профессиях. Выставка рисунков.
7	Инфекционные болезни	1	Просмотр мультфильма
8	Прививки от болезней	1	Беседа на тему о том, что такое прививка. Анализ стихотворения С. Михалкова «Прививка».
9	Какие лекарства мы выбираем	1	Сюжетно-ролевая игра «В аптеке». Разыгрывание ситуаций.
10	Домашняя аптечка	1	Изготовление гербария
11	Отравление лекарствами	1	Игра-соревнование «Кто ответит правильно?»
12	Пищевые отравления	1	Практикум «Помоги себе сам».
13	Если солнечно и жарко	1	Беседа о том, что нужно делать в солнечную и жаркую погоду. Игры на свежем воздухе.
14	Если на улице дождь и гроза	1	Беседа о том, что нужно делать во время дождя и грозы. Просмотр мультфильма.
15	Опасность в нашем доме	1	Просмотр мультфильма.
16	Как вести себя на улице	1	Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет».
17	Вода - наш друг	1	Викторина «Водоемы нашей местности».

18	Чтобы огонь не причинил вреда	1	Беседа о правилах поведения при пожаре. Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе».
19	Чем опасен электрический ток?	1	Беседа о правилах обращения с бытовыми приборами. Разыгрывание ситуаций.
20	Травма	1	Беседа «Виды травм». Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая часть).
21	Укусы насекомых	1	Беседа.
22	Что мы знаем про собак и кошек	1	Беседа «Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными». Просмотр мультфильма.
23	Отравление ядовитыми веществами	1	Просмотр видеофильма
24	Отравление угарным газом	1	Просмотр видеофильма
25	Как помочь себе при тепловом ударе	1	Беседа по теме занятия
26	Как уберечься от мороза	1	Беседа по теме занятия
27	Растяжение связок и вывих костей	1	Беседа по теме занятия. Практикум.
28	Переломы	1	Беседа по теме занятия. Практическая часть
29	Если ты ушибся или порезался	1	Беседа по теме занятия. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая часть).
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Беседа по теме занятия. Просмотр мультфильма
31	Укус змеи	1	Беседа о змеях. Чтение и анализ рассказа «»
32	Расти здоровым	1	Рассказ «Неизлечимые болезни века».
33	Воспитай себя	1	Тест «Оцени себя сам».
34	Итоговое занятие спортивное мероприятие «Я выбираю движение»	1	Веселые старты

3 класс (34 ч.)

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1	Чего не надо бояться.	1	Анализ стихотворения Э. Успенского «Академик Иванов».
2	Практическое занятие. Нарисуй свой страх	1	Практическое занятие: «Нарисуй свой страх».
3	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	Беседа «Спешите делать добро». Игра «Почему это произошло?» Иллюстрирование пословиц о добре и зле.
4	Поможет ли нам обман? Почему мы говорим неправду.	1	Практическая работа со словарем С.И. Ожегова, Н.Ю. Шведова. Анализ ситуации (рассказ Л. Толстого «Косточка»).
5	«Неправда–ложь» в пословицах и поговорках.	1	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Чтение и анализ.
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1	Чтение и анализ рассказа М. Горького «Воробышко».
7	Почему дети и родители не понимают друг друга.	1	Встреча с психологом.
8	Все ли желания детей выполнимы?	1	Игра «Пожелания себе».
9	Как воспитывать в себе сдержанность	1	Чтение по ролям стихотворения А. Барто «Девочка-ревушка». Практикум по теме ««Не хочу» и «Нужно»».
10	Как отучить себя от вредных привычек	1	Беседа «Что такое вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек»
11	Как отучить себя от вредных привычек Практические задания. Игра «Давай поговорим». Подвижные игры в зале.	1	Практические задания. Игра «Давай поговорим». Подвижные игры в зале.
12	Я принимаю подарок. Как относиться к подаркам?	1	Игра «Закончи предложение». Анализ и разыгрывание ситуаций по теме.

			Игра «Выбери ответ».
13	Я дарю подарки. Как относиться к подаркам?	1	Беседа на тему, как правильно выбрать подарок.
14	Как следует относиться к наказаниям.	1	Анализ ситуации (Стихотворение Э. Мошковской «В обиде»).
15	Как нужно одеваться.	1	Рассказ об одежде, о ее видах. Разыгрывание ситуаций.
16	Ответственное поведение. Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	Просмотр мультфильма
17	Практическое занятие. Разыгрывание ситуаций	1	Практикум по теме (проигрывание ситуаций).
18	Как вести себя, если что-то болит.	1	Кроссворд по теме.
19	Как вести себя, если что-то болит. Практическое занятие	1	Сюжетно-ролевая игра «На приеме у врача».
20	Как вести себя за столом.	1	Беседа о том, как нужно сервировать стол и о том, как нужно себя вести за столом.
21	Как вести себя за столом. Практическое занятие	1	Практическая работа: сервировка стола. Кроссворд «Аппетит». Практикум по теме «Обед».
22	Как вести себя в гостях.	1	Чтение и анализ «Вредные советы» Г. Остера.
23	Как вести себя в общественных местах.	1	Рассказ о том, что такое общественное место. Игра «Выбери правильный ответ».
24	Как вести себя в общественных местах. Практикум «Мы - пассажир»	1	Сюжетно-ролевые игры по данной теме.
25	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	1	Просмотр мультфильма.
26	«Нехорошие слова». Недобрые шутки. практическая часть. Умеем ли мы разговаривать по телефону?	1	Игры «Комплимент», «Телефон».
27	Что делать, если не хочется в школу.	1	Игра «Закончи предложение». Конкурс рисунков «Школа моей мечты».
28	Чем заняться после школы.	1	Стихотворный монтаж «О свободном времени». Игра «Давай поговорим».

29	Как выбирать друзей. Беседа «Что такое дружба?»	1	Беседа «Что такое дружба?» Выставка рисунков.
30	Как выбирать друзей. Практическая часть. Игры	1	Игры «Хочу быть...», «Продолжи предложение», «Любит – не любит».
31	Как помочь родителям. Как доставить радость родителям. Игры «Если я был бы взрослым», «Комплимент»	1	Игры «Если бы я был взрослым...», «Комплимент».
32	Как помочь больным и беспомощным. Беседа «Спешите делать добро»	1	Беседа «Спешите делать добро».
33	Практическая часть. Работа над стихом «Наш дедушка»	1	Чтение и анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты».
34	Итоговое занятие. Утренник «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»	1	Веселые старты

4 класс (34ч.)

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1	Что такое здоровье?	1	Беседа по данной теме. Игры «Продолжи предложение», «Твое имя».
2	Что такое эмоции?	1	Беседа по данной теме. Арттерапия.
3	Чувства и поступки	1	Беседа по данной теме.
4	Стресс	1	Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим».
5	Учимся думать и действовать	1	Анализ пословиц и поговорок о работе, о деле.
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	Игры «Почему это произошло?», «Назови возможные последствия событий».
7	Умей выбирать	1	Разыгрывание ситуаций
8	Принимаю решение	1	Упражнение «Зеркало». Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Б.Заходера.
9	Я отвечаю за свое решение	1	Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони», «Давай

			поговорим».
10	Что мы знаем о курении	1	Беседа о курении. Чтение и анализ стиха С.Михалков.«Как Медведь трубку нашел».
11	Зависимость	1	Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?»
12	Умей сказать «нет»	1	Игры «Зеркало и обезьяна», «Продолжи предложение». Упражнение «Дерево».
13	Как сказать «нет»	1	Просмотр видеофильма
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	1	Беседа по теме. Выставка рисунков.
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	«Я умею выбирать» (тренинг безопасного поведения).
16	Волевое поведение	1	Беседа «Волевое поведение». Игры «Сокровища сердца», «Дерево решений».
17	Алкоголь	1	Беседа по теме занятия.
18	Алкоголь - ошибка	1	Чтение и анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей».
19	Алкоголь – сделай выбор	1	Игры «Выбери ответ», «Список проблем».
20	Наркотик	1	Беседа «Наркотик– смерть». Игры «Пирамида», «Дерево решений».
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	Мой выбор (тренинг безопасного поведения). Просмотр видеофильма об алкоголизме и наркомании.
22	Мальчишки и девчонки	1	Презентация «Дружат дети всей Земли».
23	Моя семья	1	Выставка рисунков
24	Дружба	1	Беседа «Дружба начинается с улыбки». Разыгрывание ситуаций.
25	День здоровья	1	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».
26	Умеем ли мы правильно питаться	1	Сюжетно – ролевая игра «В столовой», «В магазине».
27	Я выбираю кашу	1	Практическое занятие «Я –

			повар».
28	Чистота и здоровье	1	Викторина по данной теме.
29	Откуда берутся грязнули (игра-путешествие)	1	Квест-игра «Откуда берутся грязнули».
30	Чистота и порядок	1	Практическое занятие. Уборка в классе.
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	Игры «Противоположность», «Давай поговорим».
32	КВН «Наше здоровье»	1	КВН «Наше здоровье».
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	Веселые старты.
34	Выпуск стенной газеты «Будьте здоровы!» Итоговое занятие	1	Выпуск стенной газеты «Будьте здоровы!»

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Класс	Перечень необходимого оборудования в соответствии с образовательной программой		Перечень имеющегося оборудования в соответствии с образовательной программой		% обеспеченности от требований, установленной образовательной программой ОУ
	Наименование	Количество	Количество	%	
1-4	Гимнастика				
	Бревно гимнастическое напольное	0	0	0	
	Козел гимнастический	1	1	100	
	Конь гимнастический	1	1	100	
	Перекладина гимнастическая	1	1	100	
	Брусья гимнастические, параллельные	0	0	0	
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	0	0	0	
	Канат для лазания, с механизмом	1	1	100	

крепления			
Мост гимнастический подкидной	1	1	100
Скамейка гимнастическая жесткая	5	5	100
Контейнер с набором т/а гантелей	0	0	0
Скамья атлетическая, наклонная	0	0	0
Стойка для штанги	0	0	0
Штанги тренировочные	0	0	0
Гантели наборные	0	0	0
Коврик гимнастический	14	15	100
Акробатическая дорожка	0	0	0
Маты гимнастические	10	10	100
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	0	0	0
Мяч малый (теннисный)	3	3	100
Скакалка гимнастическая	21	21	100
Палка гимнастическая	21	21	100
Обруч гимнастический	5	5	
Секундомер настенный с защитной сеткой	0	0	0
Стенка гимнастическая	6	6	100
Планка для прыжков в высоту	0	0	
Стойки для прыжков в высоту	0	0	0
Флажки разметочные на опоре	5	5	100

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	1	100
Рулетка измерительная (10м, 50м)	1	1	100
Номера нагрудные	0	0	0
Мячи 150 гр	3	3	100
Гранаты	2	2	70
Спортивные игры			
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1	1	100
Мячи баскетбольные	14	14	100
Сетка для переноса и хранения мячей	0	0	0
Жилетки игровые с номерами	0	0	0
Стойки волейбольные универсальные	2	2	100
Сетка волейбольная	1	1	100
Мячи волейбольные	14	14	100
Табло перекидное	0	0	0
Жилетки игровые с номерами	0	0	0
Ворота для мини-футбола	0	0	0
Сетка для ворот мини-футбола	0	0	0
Мячи футбольные	5	5	35
Номера нагрудные	0	0	0
Компрессор для накачивания мячей	1	1	100
Измерительные приборы			
Пульсометр	0	0	0
Шагомер электронный	0	0	0
Комплект динамометров ручных	0	0	0
Динамометр становой	0	0	0
Секундомер	2	2	100

Тоннометр автоматический	0	0	0
Весы медицинские с ростомером	0	0	0
Средства до врачебной помощи			
Аптечка медицинская	1	1	100

1. Наглядные пособия
2. Спортивный инвентарь
3. Технические средства: компьютер
4. Костюмы и декорации для инсценировок
5. Жиренко О. Е , Лемяскина Н.А., Обухова Л.А. 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы). -- М.: ВАКО, 2007 г.

Контрольно – измерительный материал.

2 класс - Итоговое занятие спортивное мероприятие «Я выбираю движение».

Цель: прививать любовь к спорту, ведению спортивного образа жизни.

I. Орг. момент.

Приветствуем в сех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл.

II. Беседа по теме.

Сегодня последний урок здоровья в этом учебном году. Каков основной девиз наших уроков вы хорошо знаете. Напомните мне его. (*Я здоровье берегу, сам себе я помогу.*)

На занятиях вы многократно убеждались, что здоровье — это важно и что здоровье во многом зависит от вас и вашего поведения. И конечно, от вас зависит, какой стиль поведения, и образ жизни вы выберете.

Вы принесете себе большую пользу, если не будете рассчитывать на чудесные силы медицины, а сами будете поддерживать свое здоровье. Одна из форм поддержания здоровья — это движение.

Наше тело может выполнять различные движения. Также по-разному двигаются животные. Мы можем научиться движениям многих животных. Это полезно для нашего здоровья.

Давайте опишем в тетрадях движения некоторых животных.

Жираф — имеет длинную тонкую шею, может наклонять и вытягивать ее, совершать круговые движения, поворачивать голову вправо и влево, вверх и вниз. Встаньте и покажите, какие движения шеей совершает жираф.

Птицы — хлопают крыльями вверх-вниз, вперед-назад, чтобы лететь. Встаньте и проделайте эти движения при помощи рук.

Обезьяна — длинные руки до самого пола, поэтому она всегда наклоняется вперед, изгибается, доставая руками, пальцы ног, а также поднимает руки вверх и опускает, поднимает плечи, вращаем ими вперед, назад. Встаньте и наклонитесь вперед, как обезьяна; покажите, как вращаются руки и плечи обезьяны.

Лошадь — высоко поднимает ноги, когда бежит. Встаньте и поднимайте колени, как бегущая лошадь.

Аист — длинные ноги, стоит на цыпочках. Встаньте, поднимитесь на носки и опуститесь, как аист.

Кошка — гибкое существо с мягкими лапками. Встаньте и потянитесь всем телом, как кошка.

III. Заучивание слов.

Сначала согнуться, потом потянуться,

Затем ходить, ходить, ходить.

- И я буду здоров.

IV. Соревнования.

1. Конкурс «Метко в цель».

2. Подвижная игра «Передача (гонка) мячей над головой, под ногами и комбинированная».

3. Конкурс «Бой петухов».

4. Конкурс «День и ночь».

5. Конкурс «Попади в мяч».

V. Задание на лето.

Ежедневно организуйте с друзьями игру «Кто больше?». Повторяйте по очереди движения тех животных, которых мы описали в тетради.

VI. Итог урока. В путь-дорогу собирайтесь, За здоровьем отправляйтесь!

1 -3 класс – Утренник «Я здоровье берегу - сам себе я помогу».

Цель: формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Ход мероприятия

Ведущий:

Приветствуем в тех, кто время
нашел
И в школу на праздник здоровья
пришел!
Пусть зима стучит в окно,
Но в зале у нас тепло и светло!
Мы здесь подрастает, мужаем мы
здесь.
И набираем, естественно вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой
дружны,
Нам спорт с физкультурой как
воздух нужны,
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье свое бережем с малых
лет.
Оно нас избавит от болей и бед.

I. Представление команд

(Команды по очереди показывают
свои эмблемы и говорят девизы)

“Чистюли”:

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

“Витаминки”:

“Витамины поглощайте
И здоровьем помогайте”.

“Крепьши”:

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

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

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

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

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

II. Конкурс “Полезная привычка”.

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

Ведущий: Все эти советы помогут
вам формированию одной, самой
важной и необходимой человеку
привычки - сохранять свое
здоровье.

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

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

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

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

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

Ведущий:

Совет команды “Чистюль”:
Пальцем ковырять в носу -
Это очень дурно.
Можно выпачкать костюм,
Да и некультурно.

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

Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда.
Под ногтями грязи много,
Хоть она и невидна.
Грязь микробами пугает
Ох, коварные они!
Ведь от них заболевают
Люди в считанные дни.
Если руки моешь с мылом,
То микробы поскорей
Прячут под ногтями силу,
И глядят из под ногтей.
И бывают же на свете,
Словно выросли в лесу.
Непонятливые дети:
Ногти грязные грызут.

Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.
Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдёт.

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

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

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

Это: курение, алкоголизм и
наркомания.

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

Никотин – это яд, который
содержится в табаке и вызывает
привыкание. Он обладает
отравляющим действием. Поражает
нервную систему. Человек
становится возбужденным или
заторможенным. Влияет на работу
сердца. Он легко проникает в
кровь, накапливается во
внутренних органах и постепенно
разрушает их. От курения желтеют
зубы, появляется дурной запах во
рту, затрудняется работа сердца,
замедляется рост, кожа становится
желтой, под глазами черные круги,
рано появляются морщины. Ребята,
которые курят – быстро

утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулёз.

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

Алкоголь поражает не только нервную систему, но и сердце. Сердце нуждается в постоянном притоке питательных веществ и кислорода, а алкоголь препятствует ему, поэтому сердце может остановиться, и наступает смерть.

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

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

Наркотики – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и

поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость.

Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно.

Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется всё больше количества наркотического вещества. В ответ на прекращение приёма наркотиков у наркоманов проявляется: судороги, рвота, понос, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение.

Каждый из нас с рождения получает замечательный подарок – здоровье. По этому привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.

III. Конкурс “Здоровье”

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

З - здоровье, зарядка, закалка,

Д - диета, душа, диетолог,

О - отдых

Р - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач

Е - еда

Игра

В этой игре проверяется внимание. Слушайте в опросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.

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

IV Конкурс “Друзья здоровья”

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

- 1 Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет (смородина)
- 2 Каротином он богат
И полезен для ребят.
Нам с земли тащить не вновь
За зеленый его хвост (морковь)

3 Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
Я маленькие детки (яблоко).

4 Кинешь в речку – не тонет,
Бьёшь о стенку – не стонет,
Будешь озимь кидать,
Станет кверху летать (мяч)

5 Деревянные кони по снегу скачут,
В снег не проваливаются (лыжи)

6. Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём
(велосипед).

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

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

9. Лег в карман и караулит – реву,
плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез, не забудет и
про нос.

V. Конкурс “Здоровому все здорово”

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

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс!

VI. Конкурс “Сила духа”

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

Частушки

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

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

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

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

5. Помни лозунг ты такой:
“Руки мой перед едой”
Чтобы это не забыть
Надо снова повторить.

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

VII. Блицтурнир для капитанов

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

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

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

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

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

5. Травка та растет на склонах,
И на холмиках зеленых
Запах крепок и душист,
А её зеленый лист,

Нам идет на чай
Что за травка? Отгадай! (Душица)

VIII. Подведение итогов.

Объявляются победители. Команды награждаются грамотами.

Ведущий:

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить

как можно дольше подвижность,
энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не
прошла даром, и вы многое

почерпнули из нее. Ведь “Здоров
будешь – всё добудешь!”

Будьте здоровы!

4 класс - Выпуск стенной газеты «Будьте здоровы!» Итоговое занятие. Дети делятся на группы и выполняют газету по теме «Будьте здоровы!», как итоговую работу. После защиты газет их вывешивают.
Система оценивания: словесная.