

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №249 имени М.В.Маневича
Кировского района Санкт-Петербурга

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат № 6F63A50066AD70B34C89793CE4A19902

Владелец Скуратова Надежда Владимировна
Действителен с 30.09.2021 по 30.09.2022.

Здоровье сберегающие технологии

(1-4 классы)



«Дерево Здоровья»

Князева Маргарита Анатольевна

учитель начальных классов

2019 – 2022 год

«Дерево здоровья»



Девиз учителя:

Здоровый ребёнок - здоровая нация, здоровая страна!

Девиз класса:

*Пусть сердце будет добрым,
а ты всегда здоровым!*

Девиз каждого учащегося:

Здоровый образ жизни –

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни –

Удача и успех!



Содержание программы «Дерево Здоровья»

- Пояснительная записка
 - Актуальность программы
 - Новизна программы
 - Отличительные особенности программы
 - Общая характеристика курса
 - Цель, задачи и принципы, которые лежат в основе программы
 - Режим проведения занятий и виды деятельности
 - Требования к знаниям и умениям
 - Описание ценностных ориентиров содержания программы
- Планируемые результаты освоения курса «Дерево Здоровья»
- Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в процессе реализации программы
- Ожидаемые результаты
- Связь содержания программы с учебными предметами
- Критерии оценки знаний, умений и навыков (тестовый материал по классам)
- Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности, стимулирование и поощрение
- Тематическое планирование и содержание программы 1 год обучения
- Тематическое планирование и содержание программы 2 год обучения
- Тематическое планирование и содержание программы 3 год обучения
- Тематическое планирование и содержание программы 4 год обучения
- Материально-техническое обеспечение программы
- Литература
- Фотоотчёт
- Разработки некоторых занятий:
 - «Твоя осанка»
 - «Ты глазам помоги, зрение сбереги»
 - «Кто нас лечит?»
 - «Праздник чистоты и аккуратности»
 - «Как защититься от насекомых»
 - «Чтобы огонь не причинил вреда»
 - «Правила поведения на воде», «В гостях у светофора»

Пояснительная записка

Данная программа «Дерево Здоровья» составлена на основании: Федерального государственного стандарта начального общего образования.

Актуальность программы. Образование – необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения. «Дерево Здоровья» ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Для реализации этого направления используется программа, разработанная Санкт-Петербургской школой валеологов под руководством Г.К. Зайцева. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается ***актуальность*** программы «Дерево Здоровья». Задача любого педагога состоит в том, чтобы сформировать у каждого ребёнка активное отношение к действительности, желание и умение активно участвовать в окружающей жизни, чувствуя себя полноценной и здоровой личностью. Главными помощниками выступают родители, поэтому многие мероприятия готовятся и проводятся с их участием. Такая совместная работа в сотрудничестве с семьёй даёт большие положительные результаты. Родители более внимательно начинают уделять внимание здоровью своих детей, контролируют выполнение режима дня, соблюдение правил личной гигиены, обращают внимание на осанку детей, чаще проходят профилактический осмотр у врачей. Программа составлена на основе существующих школьных традиций, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Темы очень актуальны, доступны и важны. Учитываются и гигиенические требования мероприятий: число видов деятельности, их продолжительность, соблюдение требований к состоянию учебного помещения (мебель, освещённость, воздушно-тепловой режим).

Новизна программы.

Программа «Дерево здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной по формированию культуры здоровья обучающихся. Она способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка,

достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Отличительные особенности программы.

Чтобы заинтересовать учащихся, сделать работу более эффективной, показать результативность, представили программу в виде «Дерева здоровья». Оно символизирует коллектив учащихся класса. Наше дерево питают основные компоненты, которые необходимы для здоровья человека: солнышко, которое представляет спорт и закаливание; дождевая тучка – правила личной гигиены. Земля, на которой растёт наше дерево – это правильное питание, соблюдение режима дня, безопасность и врачи, к которым обращаемся за необходимой помощью.

Дерево здоровья



Закаливание и спорт

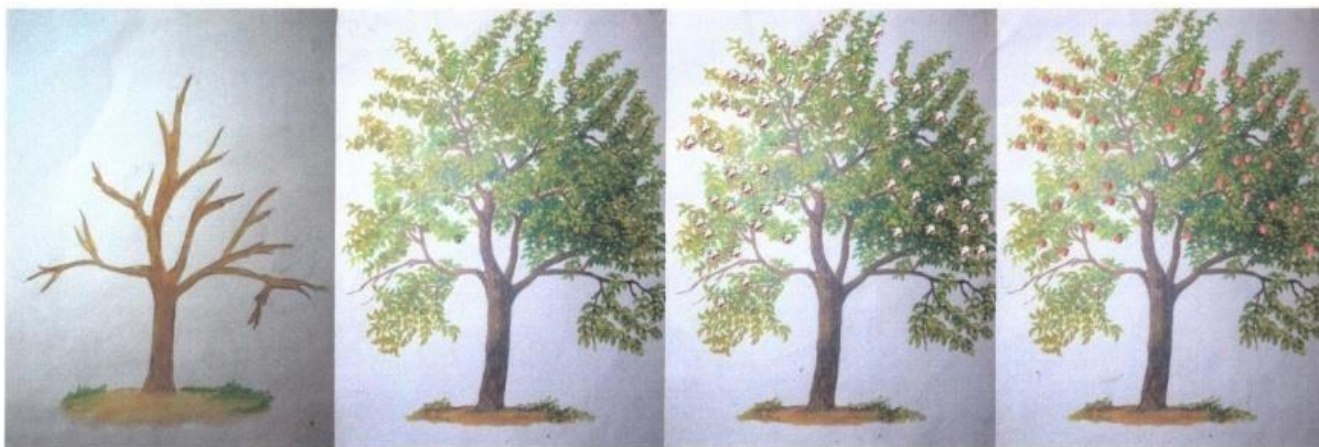


Личная гигиена



Режим дня, правильное питание, врачи, безопасность

С каждым годом меняются наши дети, будет меняться и наше дерево.



1 класс

2 класс

3 класс

4 класс

Общая характеристика курса.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы. Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность. Должен уметь применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, инициативным. Должен уметь чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру. Исходя из этого:

Главная цель программы:

Формировать у детей представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни

Задачи:

1. Учить бережному отношению к своему здоровью
2. Прививать навыки здорового образа жизни
3. Формировать потребность в соблюдении режима дня и правил личной гигиены
4. Учить соблюдать правила безопасности
5. Формировать эстетический вкус к своему внешнему виду и навыки культуры поведения
6. Организовать социальное партнёрство с родителями, медперсоналом, психологом через взаимодействие при подготовке и проведении мероприятий
7. Учить учащихся самостоятельно добывать информацию, формулировать выводы и выдвигать предположения
8. Способствовать расширению общекультурного кругозора

В основе программы имеются такие принципы:

- **Научности;** в основе, которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** программа определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

4-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя *дополнительные виды деятельности*:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- прослушивание и разучивание песен и стихов;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;
- беседы (учителя, медицинских работников, родителей);
- утренники, праздники здоровья;
- игры, соревнования с использованием знаний, правил личной гигиены, уличного движения;
- конкурсы рисунков, плакатов, детских стихотворений, сочинений, загадок, пословиц, поговорок;
- обсуждение ситуаций: «А если руки не мыть», «Легко ли быть чистой?»», «А ты не забыл носовой платок?» и т.д.
- коллективная работа над проектами;
- тестирование учащихся и родителей

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы «Дерево Здоровья» обучающиеся должны *знать*:

- основные вопросы гигиены;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа
 Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2 - 4 классах.
 Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Дерево Здоровья»

Одним из результатов преподавания программы «Дерево Здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и принятие младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира, частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Планируемые результаты освоения курса «Дерево Здоровья»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- 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 уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём 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 спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- 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 всем его проявлениях.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в процессе реализации программы

В результате реализации программы здоровья у обучающихся развиваются **группы качеств**:

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;
- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие **качества личности** как:

- товарищество,
- уважение к старшим,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть здоровым, сильным и ловким.

Ожидаемые результаты

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций. Что даёт возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

Результаты 1 уровня:

- должны уметь давать словесную характеристику основных эмоциональных состояний и показывать способы их выражения с помощью жестов, мимики, позы.
- знать о значении звуков, зрения, обоняния в жизни человека;
- должны уметь различать свои ощущения и называть их, соблюдать правила личной гигиены, внимательно относиться к людям;
- соблюдать чистоту ротовой полости, знать основные правила ухода за зубами;
- уметь определять качество продуктов;
- должны закрепить правила личной гигиены;
- знать правила поведения на воде, изучить способы выхода из опасной ситуации и привлечения помощи;
- должны знать основные дорожные правила, уметь правильно переходить через улицу разных типов;
- уметь предупреждать дальнейшее развитие опасных для здоровья событий путем выхода из сложившихся обстоятельств;

- знать номера телефонов экстренной помощи и уметь вызвать их.

Результаты 2 уровня:

- уметь осознавать свои эмоции, выражать их при помощи слов, мимики, жестов, позы;
- учиться регулировать свои эмоции, позитивно относиться к себе, сопереживать другим;
- должны знать о взаимосвязи питания и эмоционального состояния;
- знать наиболее распространенные продукты-аллергены, уметь составлять с учетом основных правил домашнюю диету;
- закрепить знания об основных правилах личной гигиены и полости рта;
- закрепить навык соблюдения правил обхода транспорта, перехода улиц различных типов;
- уметь выполнять последовательные действия при эвакуации из помещения возникновении пожара;
- знать средства спасения утопающего на воде;
- знать о причинах возникновения бытовых травм, уметь их предупреждать и оказывать доврачебную помощь при порезах, синяках, занозах, носовым кровотечениям.

Результаты 3 уровня:

- должны иметь представление о внешних проявлениях внутренней культуры, уметь создавать свой положительный образ, соблюдать правила поведения;
- должны знать симптомы отравления, уметь организовать помощь при отравлениях;
- сформировать умение делать покупки, исходя из необходимости разнообразного питания и финансовых возможностей;
- должны понимать важность питания для сохранения здоровых зубов, осознавать необходимость регулярного посещения стоматолога;
- должны сформироваться навыки правильного общения, умение отстаивать свое собственное мнение, овладеть практическим умением отказывать;
- автоматизировать навыки соблюдения правил обхода транспорта, перехода улиц различных типов, перекрестков, регулируемые светофором (регулирующим) и нерегулируемых, прогнозирование различных ситуаций на дороге;
- уметь оказывать доврачебную помощь при укусах собак, насекомых, при попадании насекомого в ухо, при повреждении и инфицировании глаз, при отравлениях.

Связь содержания программы с учебными предметами

Учебная и внеучебная деятельность составляют единое целое, поэтому школьные учебные предметы и занятия по данной программе не могут быть изолированы друг от друга.

Межпредметные связи являются дидактическим условием и средством глубокого и всестороннего усвоения основ программы «Дерево здоровья».

Современные уроки - это занятия-познания, занятия-путешествия, занятия-открытия. Занятия, где учитель и ученик постигают новое одновременно, подталкивая друг друга к новым открытиям, решениям, противоречиям. Уроки и занятия созданы с использованием межпредметных связей, которые предусматривают лишь эпизодическое включение материала учебных предметов. Такие занятия с учётом межпредметных связей должен включать в себя:

- Чёткость и компактность материала.
- Взаимосвязанность материала занятия с учебными материалами интегрируемых предметов.
- Большую информативную ёмкость материала

Программа «Дерево здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: русский язык, литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Дерево Здоровья»
Русский язык	Текст. Виды текстов.	Составление рассказа по плану и по серии картинок. Создание проектов.
Литературное чтение	Чтение литературных произведений различных авторов. Устное народное творчество.	Подбор стихов к занятиям. Чтение и заучивание стихов Чуковского, Заходера, Маршака, Михалкова. Подбор пословиц и поговорок о здоровье.
Окружающий мир	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Режим дня школьника. Уход за зубами. Глаза главные помощники человека. Закаливание организма. Осанка. Сердце. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из пластилина.

Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Выставка рисунков по ПДД
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс упражнений для осанки. Точечный массаж. Гибкость, ловкость, выносливость.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Чайковского, Римского-Корсакова, Шопена, Штрауса, и т.д.

Подобная связь содержания программы обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Это позволяет сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

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 семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Тестовый материал

1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?

- а) Три раза в день.
- б) Два раза.
- в) Один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете?

- а) Всегда.
- б) Не всегда.
- в) Никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?

- а) Каша и чай.
- б) Мясное блюдо и чай.
- в) Чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?

- а) Никогда.
- б) Один-два раза в день.
- в) Три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?

- а) Три раза в день.
- б) Один-два раза в день.
- в) Два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб?

- а) Маргарин.
- б) Масло с маргарином.
- в) Только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?

- а) Три-четыре раза.
- б) Один-два раза.
- в) Один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?

- а) Менее трёх раз в неделю.
- б) От 3 до 6 раз в неделю.
- в) За каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- а) Одну-две.
- б) От трёх до пяти.
- в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

- а) убрать весь жир;
- б) убрать часть жира;
- в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

а) никотин

б) алкоголь

в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное

Интерпретация (1 бал - 1 правильный ответ)

8-9 баллов - ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности.

3 класс Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.

б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.

в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

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

4. Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его много.

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас, в общем-то, устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

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

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а) Активно занимаясь спортом.

б) В приятной весёлой компании.

в) Для Вас это - проблема.

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

а) Нет.

б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.

в) Нет.

Ключ:

За каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка. За «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегае по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

4 класс Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

3. Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поест в столовой;
- б) поест не торопясь;
- в) поест не торопясь и немного отдохнуть.

6. Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.
- в) Домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями?

- а) Возможность отвлечься от забот.
- б) Потеря времени.
- в) Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

- а) Всегда в одно время.
- б) По настроению.
- в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

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

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

- а) Роль болельщика.
- б) Делаете зарядку.
- в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

- а) танцевали;
- б) занимались спортом;
- в) прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летние каникулы?

- а) Пассивно отдыхаете.
- б) Физически трудитесь.
- в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;
- в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

***Формы учета знаний и умений, система контролирующих
материалов для оценки планируемых результатов освоения
программы внеурочной деятельности***

Для учащихся начальных классов наиболее рациональным способом подведения итогов будет игровая форма или организация коллективного творческого дела. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Формы деятельности:

- накопления материалов в виде «портфолио».

- викторины,
- творческие конкурсы,
- дипломы,
- праздники, игры.

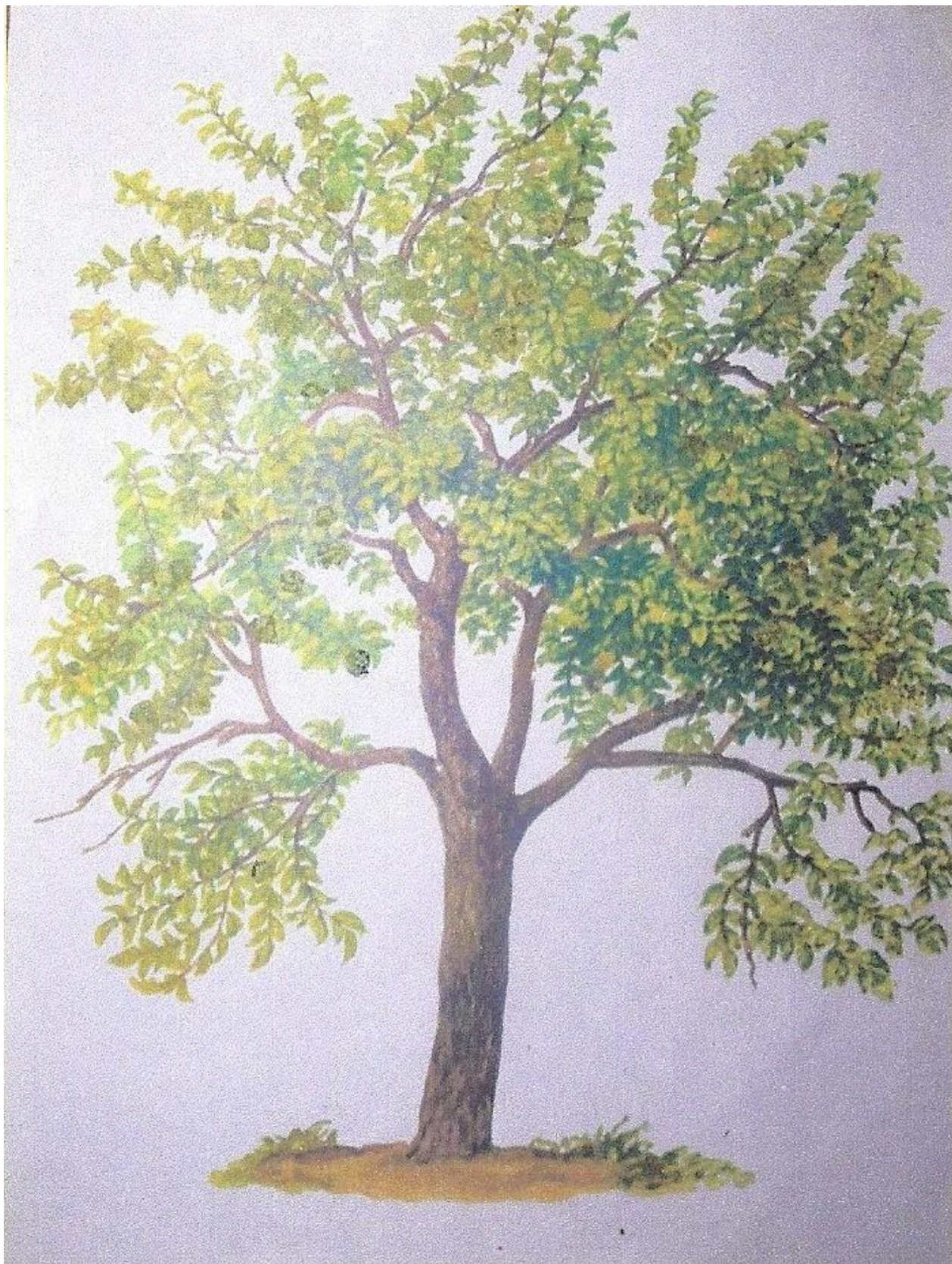
Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности. Важным аспектом в учебной и внеучебной деятельности является **стимулирование и поощрение** младших школьников. Ведь повышение мотивации способствует и повышению познавательной активности у учащихся. Данная программа, учитывая это, на обобщающем уроке, подводит итог работы в конце каждого класса. Детям предлагается словесно нарисовать «Дерево Здоровья», каким его представляют? После этого показ слайда. Итак, дерево меняется с каждым классом. В первом – это молоденький росточек, который пустил свои корни, ведь и знания детей только в начальной стадии. Во втором классе – на дереве появляются зелёные листья, это приобретённые знания и успехи детей. В третьем классе дерево зацветает, что символизирует знания учащихся о здоровье, активное участие на занятиях. В четвёртом классе – итог работы, на дереве появляются плоды, символизируя достижения учащихся. Хочется ещё отметить важный момент программы, в конце каждого класса детям выдаются дипломы 1, 2, 3 и 4 степени. Ведь основная задача учителя создать такие условия, чтобы труд ученика стал источником умственного удовлетворения и душевной радости. Такой метод мотивации и стимулирования в своём единстве обеспечивает успешность каждого школьника в обучении.

Подведение итогов 1 класс: дерево - ещё молодой росток, он только пустил свои корни



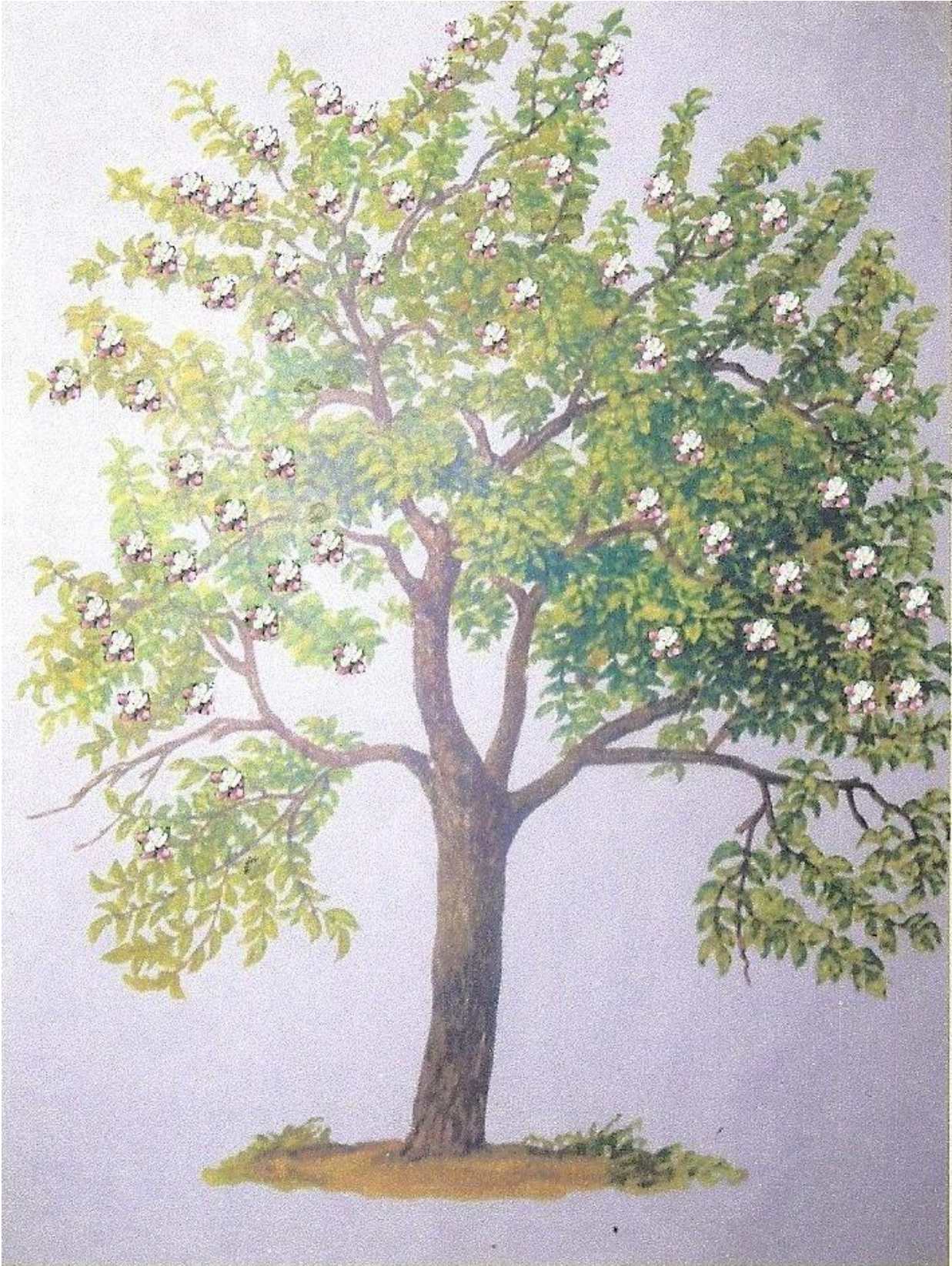
Выдача дипломов 1 степени

Подведение итогов 2 класс: деревце крепчает, на нём появляются листья



Выдача дипломов 2 ступени

Подведение итогов 3 класс: дерево зацветает - это знания, участие, здоровье



Выдача дипломов 3 ступени

*Подведение итогов 4 класс: а вот и плоды - наши дети, творческие, успешные
и здоровые*



Выдача дипломов 4 ступени

**Тематическое планирование. Содержание программы
1 год обучения - (33 часа)**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Советы доктора Айболита.	1
2	Друзья Вода и Мыло.	1
3	Глаза – главные помощники человека.	1
4	Подвижные игры	1
5	Чтобы уши слышали.	1
6	Почему болят зубы.	1
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1
8	Как сохранить улыбку красивой.	1
9	Подвижные игры	1
10	«Рабочие инструменты» человека.	1
11	Зачем человеку кожа	1
12	Надёжная защита организма	1
13	Если кожа повреждена	1
14	Праздник чистоты и аккуратности	1
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
16	Здоровая пища для всей семьи	1
17	Сон – лучшее лекарство	1
18	Какое настроение?	1
19	Я пришёл из школы	1
20	Подвижные игры	1
21-22	Я - ученик	2
23-24	Вредные привычки	2
25	Подвижные игры	1
26	Скелет – наша опора	1
27	Твоя осанка	1
28	Если хочешь быть здоров	1
29	Правила поведения на воде	1
30-31	Помни правила движения! В гостях у светофора.	2
32-33	Обобщающий урок. Подведение итога, наше Дерево Здоровья, выдача дипломов 1 степени.	2

Содержание занятий.

Тема 1. *Советы доктора Айболита. (1 час)*

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Айболита. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. *Друзья Вода и мыло. (1 час)*

Повторение правил доктора Айболита. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. *Глаза – главные помощники человека. (1 час)*

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. *Подвижные игры. (1 час)*

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. *Чтобы уши слышали. (1 час)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.

Тема 6. *Почему болят зубы. (1 час)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. *Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворения.

Тема 8. *Как сохранить улыбку красивой? (1 час)*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. *«Рабочие инструменты» человека. (1 час)*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игросоревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. *Подвижные игры. (1 час)*

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. *Зачем человеку кожа. (1 час)*

Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. *Надёжная защита организма. (1 час)*

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы.

Тема 13. *Если кожа повреждена. (1 час)*

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. *Праздник чистоты и аккуратности. (1 час)*

Занятие проводится совместно с родителями.

Тема 15. *Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. *Здоровая пища для всей семьи. (1 час)*

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадай-ка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. *Сон – лучшее лекарство. (1 час)*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. *Как настроение? (1 час)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».

Тема 19. *Я пришёл из школы. (1 час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. *Подвижные игры по выбору детей. (1 час)*

Тема 21-22. *Я – ученик. (2 часа)*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 23-24. *Вредные привычки. (2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. *Скелет – наша опора. (1час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. *Твоя осанка (1час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. *Если хочешь быть здоров. (1час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. *Правила поведения на воде. (1час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. *Помни правила движения! В гостях у светофора (2 часа)*

Тема 32-33 *Обобщающие занятия «Дерево здоровья». (2часа)*

Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Айболита. Анализ ситуаций. Подведение итога, каким будет наше «Дерево Здоровья»? Награждение и выдача дипломов 1 ступени.

2 год обучения - (34часа)

№	Тема занятия	Количество часов
1	Причина болезни	1
2	Признаки болезни	1
3	Как здоровье?	1
4	Как организм помогает себе сам	1
5	Здоровый образ жизни	1
6	Кто нас лечит?	1
7	Инфекционные болезни	1
8	Прививки от болезней	1
9	Какие лекарства мы выбираем	1

10	Домашняя аптека	1
11	Отравление лекарствами	1
12	Пищевые отравления	1
13	Если солнечно и жарко	1
14	Если на улице дождь и гроза	1
15	Опасность в нашем доме	1
16	Как вести себя на улице	1
17	Вода - наш друг	1
18	Как уберечься от мороза	1
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1
20	Чем опасен электрический ток	1
21	Травмы	1
22	Как защититься от насекомых?	1
23	Что мы знаем про собак и кошек	1
24	Отравление ядовитыми веществами	1
25	Отравление угарным газом	1
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1
27	Растяжение связок и вывих костей	1
28	Переломы	1
29	Если ты ушибся или порезался	1
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
31	Укус змеи	1
32	Расти здоровым	1
33	Воспитай себя	1
34	Я выбираю движение. Подведение итога, какое Дерево Здоровья? Выдача дипломов 2 ступени	1

Содержание программы.

Тема 1. Причины болезни. (1час)

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения.

Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Тема 2. Признаки болезни. (1час)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»»

Тема 3. Как здоровье? (1 час)

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

Тема 4. Как организм помогает себе. (1 час)

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Тема 5. Здоровый образ жизни. (1 час)

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Тема 6. Кто нас лечит? (1 час)

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Тема 7. Инфекционные болезни. (1 час)

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Тема 8. Прививки от болезней. (1 час)

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Тема 9. Какие лекарства мы выбираем. (1 час)

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

Тема 10. Домашняя аптечка. (1 час)

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

Тема 11. Отравление лекарствами. (1 час)

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

Тема 12. Пищевые отравления. (1 час)

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Тема 13. Если солнечно и жарко. (1 час)

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

Тема 14. *Если на улице дождь и гроза. (1 час)*

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

Тема 15. *Опасность в нашем доме. (1 час)*

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 16. *Как вести себя на улице. (1 час)*

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 17. *Вода – наш друг. (1 час)*

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Тема 18. *Как уберечься от мороза. (1 час)*

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

Тема 19. *Чтобы огонь не причинил вреда. (1 час)*

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

Тема 20. *Чем опасен электрический ток. (1 час)*

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 21. *Травмы. (1 час)*

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 22. *Как защититься от насекомых? (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг, какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

Тема 23. *Что мы знаем про собак и кошек. (1 час).*

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

Тема 24. *Отравление ядовитыми веществами. (1 час)*

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя.

Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

Тема 25. *Отравление угарным газом. (1 час)*

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Тема 26. *Как помочь себе при тепловом ударе. (1 час)*

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

Тема 27. *Растяжение связок и вывих костей. (1 час)*

Повторение: «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

Тема 28. *Переломы. (1 час)*

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

Тема 29. *Если ты ушибся или порезался. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

Тема 30. *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1 час)*

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Тема 31. *Укусы змей. (1 час)*

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

Тема 32. *Расти здоровым. (1 час)*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

Тема 33. *Воспитай себя. (1 час)*

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

Тема 34. *Я выбираю движение. Обобщающий урок. (1 час)*

Викторина. Подведение итога, каким стало наше «Дерево Здоровья»? Награждение и выдача дипломов 2 ступени.

3 год обучения - (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
2	Учимся думать.	1
3	Спеши делать добро.	1
4	Поможет ли нам обман.	1
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
8	Все ли желания выполнимы.	1
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1
10- 11	Как отучить себя от вредных привычек.	2
12	Я принимаю подарок.	1
13	Я дарю подарки.	1
14	Наказание.	1
15	Одежда.	1
16	Ответственное поведение.	1
17	Боль.	1
18	Сервировка стола.	1
19	Правила поведения за столом.	1
20	Ты идешь в гости.	1
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
22	Как вести себя в театре , кино, школе.	1
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
25	Помоги себе сам.	1
26	Умей организовать свой досуг.	1
27	Что такое дружба.	1
28	Кто может считаться настоящим другом.	1
29	Как доставить родителям радость.	1
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1
31	Спешите делать добро.	1
32	Огонек здоровья.	1

33	Путешествие в страну здоровья.	1
34	Культура здорового образа жизни. Подведение итога, каким стало Дерево Здоровья. Выдача дипломов 3 ступени.	1

Содержание программы.

Тема 1. *Как воспитывать уверенность и бесстрашие. (1час)*

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

Тема 2. *Учимся думать. (1час)*

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

Тема 3. *Спеши делать добро. (1час)*

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

Тема 4. *Поможет ли нам обман. (1час)*

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

Тема 5. *«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. (1час)*

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

Тема 6. *Надо ли прислушиваться к советам родителей. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать»». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

Тема 7. *Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. (1час)*

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

Тема 8. *Все ли желания выполнимы. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка». Толкование пословиц и крылатых выражений.

Тема 9. *Как воспитать в себе сдержанность. (1час)*

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Тема10- 11. *Как отучить себя от вредных привычек. (2часа)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного

девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема 12. *Я принимаю подарок. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

Тема 13. *Я дарю подарки. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рождения...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

Тема 14. *Наказание. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковой «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

Тема 15. *Одежда. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковой «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Тема 16. *Ответственное поведение. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

Тема 17. *Боль. (1 час)*

Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

Тема 18. *Сервировка стола. (1 час)*

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Тема 19. *Правила поведения за столом. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»

Тема 20. *Ты идешь в гости . (1 час)*

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить...»

Тема 21. *Как вести себя в транспорте и на улице. (1 час)*

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

Тема 22. *Как вести себя в театре, кино, школе. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Тема 23. *Умеем ли мы вежливо обращаться. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Тема 24. *Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

Тема 25. *Помоги себе сам. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».

Тема 26. *Умей организовать свой досуг. (1 час)*

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

Тема 27. *Что такое дружба. (1 час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

Тема 28. *Кто может считаться настоящим другом. (1 час)*

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шальгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

Тема 29. *Как доставить родителям радость. (1 час)*

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».

Тема 30. *Если кому -нибудь нужна твоя помощь. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

Тема 31. Спешите делать добро. (1 час)

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

Тема 32. Огонек здоровья. (1 час)

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

Тема 33. Путешествие в страну здоровья. (1 час)

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

Тема 34. Культура здорового образа жизни. (1 час)

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Подведение итога, каким стало «Дерево Здоровья»? Награждение и выдача дипломов 3 степени.

4 год обучения - (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что такое здоровье?	1
2	Что такое эмоции?	1
3	Чувства и поступки	1
4	Стресс	1
5	Учимся думать и действовать	1
6	Учимся находить причину и последствия событий	1
7	Умей выбирать	1
8	Принимаю решение	1
9	Я отвечаю за свои решения	1
10	Что мы знаем о курении	1
11	Зависимость	1
12	Умей сказать НЕТ	1
13	Как сказать НЕТ	1

14	Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ?	1
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1
16	Волевое поведение	1
17	Наш внешний вид	1
18	Алкоголь – ошибка	1
19	Алкоголь – сделай выбор	1
20	Наркотик	1
21	Береги сердце!	1
22	Мальчишки и девчонки	1
23	Моя семья	1
24	Дружба	1
25	День здоровья	1
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1
27	Я выбираю кашу	1
28	Чистота и здоровье	1
29	Откуда берутся грязнули?	1
30	Чистота и порядок	1
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
32	КВН «Наше здоровье»	1
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1
34	Будьте здоровы! Подведение итогов, каким стало Дерево Здоровья? Выдача дипломов 4 ступени.	1

Содержание программы

Тема 1. Что такое здоровье? (1час)

Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Тема 2. Что такое эмоции? (1час)

Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

Тема 3. Чувства и поступки. (1час)

Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

Тема 4. Стресс. (1час)

Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

Тема 5. *Учимся думать и действовать. (1 час)*

Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

Тема 6. *Учимся находить причину и последствия событий. (1 час)*

Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

Тема 7. *Умей выбирать. (1 час)*

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

Тема 8. *Принимаю решение. (1 час)*

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

Тема 9. *Я отвечаю за своё решение. (1 час)*

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

Тема 10. *Что мы знаем о курении. (1 час)*

Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

Тема 11. *Зависимость. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

Тема 12. *Умей сказать НЕТ. (1 час)*

Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 13. *Как сказать НЕТ. (1 час)*

Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

Тема 14. *Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1 час)*

Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Тема 15. *Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1 час)*

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

Тема 16. *Волевое поведение. (1час)*

Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

Тема 17. *Наш внешний вид. (1час)*

Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

Тема 18. *Алкоголь – ошибка. (1час)*

Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

Тема 19. *Алкоголь – сделай выбор. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

Тема 20. *Наркотик. (1час)*

Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

Тема 21. *Береги сердце! (1час)*

Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

Тема 22. *Мальчишки и девчонки. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...»
Творческая работа.

Тема 23. *Моя семья. (1час)*

Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Тема 24. *Дружба. (1час)*

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема 25. *День здоровья. (1час)*

Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема 26. *Умеем ли мы правильно питаться?(1час)*

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Тема 27. *Я выбираю кашу. (1час)*

Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай-ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

Тема 28. *Чистота и здоровье. (1час)*

Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

Тема 29. *Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1час)*

Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

Тема 30. *Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1час)*

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

Тема 31. *Будем делать хорошо и не будем плохо.(1час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений.

Тема 32. *КВН «Наше здоровье» (1час)*

Тема 33. *Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час)*

Тема 34. *Будем здоровы. (1час)*

Детские проекты. Подведение итога, вот таким стало «Дерево Здоровья»! Награждение и выдача дипломов 4 ступени.

Материально-техническое обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Дерево Здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- подборка видеофрагментов;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по валеологии;
- презентации;
- дипломы

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет. пособие. / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
8. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб.1995.
9. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
10. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
11. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб. 1995.
12. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб. 1997
13. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб. 1999.
14. Николаева А.П., Колесов-Д. В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
15. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. Мн.: «Тесей», 1998.
16. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
17. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб. 1997
18. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
19. Энциклопедический словарь юного биолога. /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
20. Энциклопедический словарь юного спортсмена. /Сост. И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

ФОТООТЧЁТ

Как мы проводим уроки. «Пожарная безопасность»



Занятия по охране здоровья



Изучаем правила дорожного движения



На уроке «Что помогает быть здоровым»



*Занятие по теме пожарной безопасности
(имитация пожара)*



*Учимся вызывать пожарную службу
(практическое занятие)*



К нашим занятиям делаем выставку своих рисунков



Как интересно узнавать всё новое!

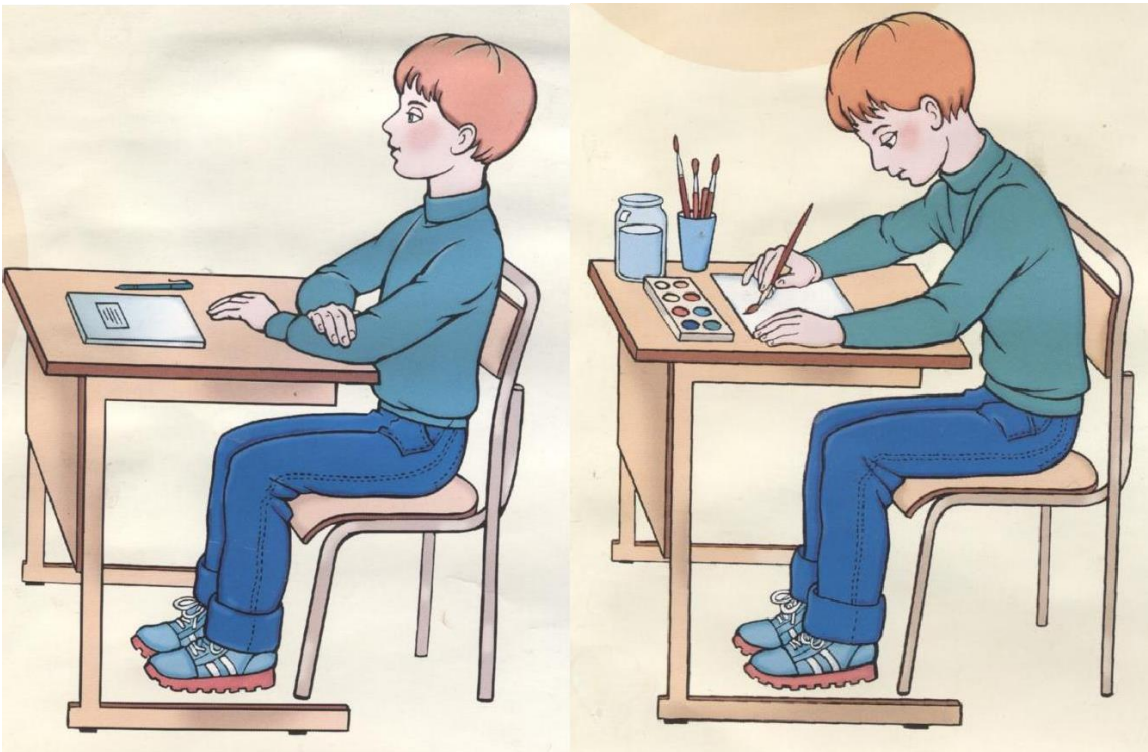


Разработки некоторых уроков и занятий



Тема урока

«Твоя осанка»



*Автор: Князева Маргарита Анатольевна,
учитель начальных классов*

Содержание методической разработки урока «Твоя осанка»:

пояснительная записка:

- актуальность выбранной темы,
- идея,
- цель и задачи,
- планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)
- материально-техническое оснащение,
- сценарий урока,
- анализ урока,
- литература



Пояснительная записка

Актуальность выбранной темы

Здоровье учащихся является актуальной проблемой современности. Мониторинг состояния здоровья учащихся свидетельствует, что первое место в школе занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы – нарушения осанки. В связи с этим, были разработаны интересные уроки и внеклассные мероприятия. Один из них - «Твоя осанка» и будет представлено в рамках конкурса.

Идея

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Здоровье детей – это главная и основная тема для всего человечества. В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей. В начальной школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Я продолжаю работать над поисками педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья, в своей работе использую личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании. Работая в начальной школе много лет, сталкиваясь с тревожными симптомами о состоянии здоровья учеников, задумалась, а что можно сделать в рамках школьной программы, чтобы положительно повлиять на их здоровье? Шесть лет я занималась аэробикой, а потом окончила курсы по подготовке инструкторов оздоровительной гимнастики при институте физической культуры им. Лесгафта, имею удостоверение. Окончив также курсы по валеологии, пришла к выводу, что можно соединить эти два направления и использовать в своей практике. Многие фрагменты оздоровительной гимнастики я применяю на своих уроках, проводя разнообразные музыкальные паузы: упражнения для осанки с гимнастическими палками, на пластику, на координацию движений и другие. Курс валеологии помог мне разработать интересные игровые уроки и внеклассные мероприятия, которые я использую в своей работе. Всё это, в комплексе, помогает мне сформировать у детей чувство ответственности за себя, приблизить каждого к возможности сохранения и поддержания здорового образа жизни. Самое главное, моя работа дала эффективные результаты: сократилась заболеваемость учащихся, появился интерес к своему здоровью, дети самостоятельно ищут дополнительную информацию, приносят на уроки литературу по теме. Мной разработан урок по теме «Моя осанка», он рассчитан на учеников начальной школы и носит игровой характер. Именно игровая форма проведения занятий может заинтересовать младших школьников и привлечь внимание к своему здоровью. Данная разработка стала победителем в Кировском районе по здоровьесберегающим технологиям и опубликована в журнале «ПОИСК» №2, 2012 г.

Цель:

формировать навыки здорового образа жизни и сознательного отношения к своему здоровью и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- Развивать познавательную активность, любознательность детей.
- Повторить и закрепить знания, полученные на уроке окружающего мира.
- Познакомить с понятиями «сколиоз», «нарушение осанки» и их последствиями для здоровья человека.

- Продолжить работу над умением учащихся формулировать выводы и выдвигать предположения.
- Способствовать расширению общекультурного кругозора.
- создать условия для актуализации опыта обучающихся, их личностного общения

Планируемые результаты

Личностные результаты

1. уметь высказать свое мнение;
2. формирование навыка бережного отношения к своему здоровью и предупреждения такого заболевания, как сколиоз и нарушения осанки;
3. развивать мышление, память и внимание;
4. развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками;
5. развивать интерес к здоровому образу жизни;
6. мотивировать учащихся к творческому труду, работе на положительный результат.

Метапредметные результаты

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
3. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
4. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

Предметные результаты

1. готовность к здоровому самосовершенствованию и саморазвитию;
2. понимание значения правильной осанки для человека, соблюдение правил посадки за партой;
3. осознание важности здоровья, как основной ценности человеческой жизни.

Необходимое материально-техническое оснащение

- Иллюстрации по теме занятия.
- Для показа презентаций потребуется экран и проектор.
- Музыкальное сопровождение

Сценарий урока

Организационный момент (1 минута)

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Маргарита Анатольевна. Мне бы очень хотелось начать нашу встречу с доброй улыбки. Настроились на важную работу. Посмотрите, кто пришёл к нам на занятие? (Айболит)



Как вы думаете, о чём мы будем говорить? (о здоровье)

Ваши уроки окружающего мира должны нам обязательно помочь.

Кто знает, как называется правильное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении? (**осанка**). Это и будет главной темой нашего разговора.

Основная часть.

Вводная часть (3 - 4 минуты)

Отгадайте загадку: Хоть зверь я горбатый, а нравлюсь ребятам? (**верблюд**)



Показ иллюстрации с его изображением.

Посмотрите на него, какой верблюд? (**горбатый**)

Да, горб приносит ему большую пользу. Кто из вас знает, какую? (запас питания, поэтому верблюд в пустыне несколько дней может находиться без пищи и воды). Какой можно сделать вывод? (горб ему приносит пользу) А всегда ли это так? Посмотрите на другую иллюстрацию, кто на ней изображён?



(сутулый человек). От чего появляется сутулость? (высказывания детей).

Приносит ли это человеку пользу? (нарушается осанка, плохо работают органы) Появляется новая картинка



Вдоль спины от шеи до таза человека тянутся кости, которые образуют позвоночник. Он состоит из отдельных позвонков, соединённых хрящами, поэтому позвоночник очень гибкий. Он принимает ту форму, которую часто имеет человек, особенно это проявляется у детей. Если человек сидит неровно, сутулится, таким становится и его позвоночник. Давайте удостоверимся в гибкости нашего позвоночника. Встаньте, наклонитесь вперёд, назад. Сделаем наклоны вправо, влево.

Какой можно сделать вывод? (высказывания учащихся)

Часто дети, приходя в школу, имеют диагноз – сколиоз (появляется на доске это слово).

Кто из вас знает, что это значит? (искривление позвоночника)

А когда появляется сутулость? (когда нарушается осанка)

Какие слова часто вам говорят взрослые, когда вы садитесь за стол? «Не горбись!

Сиди прямо!» Всегда ли вы прислушиваетесь к этим словам? Вот такая история однажды произошла...

Игровая часть, выполнение заданий (12 – 15 минут)

Жил-был один мальчик (показ иллюстрации).



Назовите его (Ваня). Очень часто он не слушал своих родителей и делал всё наоборот. Посмотрите на него, какой он? (высказывания детей). Мальчик был неаккуратный, не мыл руки, сутулился. И тогда доктор Айболит решил его наказать. Однажды Ваня лёг спать, и тут началось чудо. Мальчик оказался в незнакомом месте, а навстречу ему попадались дети (иллюстрации, на которых показаны сутулые дети)



Посмотрите, какие они? (сутулые и грустные) Оказалось, что наш герой попал в страну. Кто из вас догадался, как она называется?(предположения детей)

Это страна – Сутулия. Попадают сюда те мальчики и девочки, которые не слушались взрослых и нарушали правила личной гигиены, не следили за своей осанкой. И вот результат!

Наша задача – помочь этим ребятам вернуться домой и стать здоровыми, красивыми. Готовы ли вы к испытаниям?

1 задание:



Перед вами два мальчика (на доске 2 картинки), скажите, кто из них сидит правильно? Как вы догадались? Какие вы знаете правила посадки за столом? (совместное составление)

-сиди прямо, слегка наклонив голову вперед;

-не упираться грудью на край стола, расстояние равно ширине ладони;

-ноги ставь на пол или подставку;

-при отдыхе откинься на спинку стула

А теперь все покажите, как это надо делать. Давайте вместе скажем волшебные слова. Учитель произносит, дети дружно повторяют.

Ты сиди за партой ровно

И веди себя достойно!

2 задание:

Подумайте, что ещё может помочь справиться с этим недугом? Послушайте.

Красивым, стройным можешь быть,

Коль будешь ты с гимнастикой дружить

(занятие спортом, физзарядка)

Сейчас мы с вами применим это на практике. Я предлагаю продолжить наше путешествие на паровозике

Музыкальная пауза «Паровозик» (2 минуты)

(звучит ритмичная музыка, учитель показывает движения, учащиеся повторяют, можно разучить заранее) Молодцы, ребята!

3 задание:

Издавна люди придавали огромное значение здоровью, вспомните, как называется народная мудрость, дошедшая до наших дней? (половицы и поговорки)

Доктор Айболит предлагает вам вспомнить те из них, которые связаны со здоровьем (по цепочке дети отвечают) Примерные:

В здоровом теле здоровый дух.

Где здоровье, там и красота.

Здоров будешь – всё добудешь.

Здоровье дороже богатства.

Объясните смысл последней пословицы. Доктору Айболиту очень нравится, как вы работаете, молодцы.

ВЫВОД

Сделайте вывод, что надо помнить при сидении за партой? (ответы учащихся)

Как надо держаться при ходьбе? (высказывания детей)

Заключительная часть. Подведение итогов (5 минут)

Отвечали вы не худо, и в конце случилось чудо! Закройте глаза (на доске появляются новые иллюстрации)



Что произошло? (дети стали стройными, весёлыми) Благодаря вам, произошло это чудо.

Правильная осанка помогает нормальному дыханию и хорошей работе сердца, отражается на настроении и здоровье человека.

Задания вы все дружно и активно выполнили, и доктор Айболит хочет, чтобы вы запомнили эти слова (каждому выдаются), учащиеся вместе их произносят:

Совет доктора Айболита

Кто в школе прямо не сидит,

Себе серьёзно навредит.

И ведь обидно же до слёз,

Что он получит сколиоз.



Сейчас мы проверим, как вы усвоили эту важную тему, предлагаю разгадать кроссворд

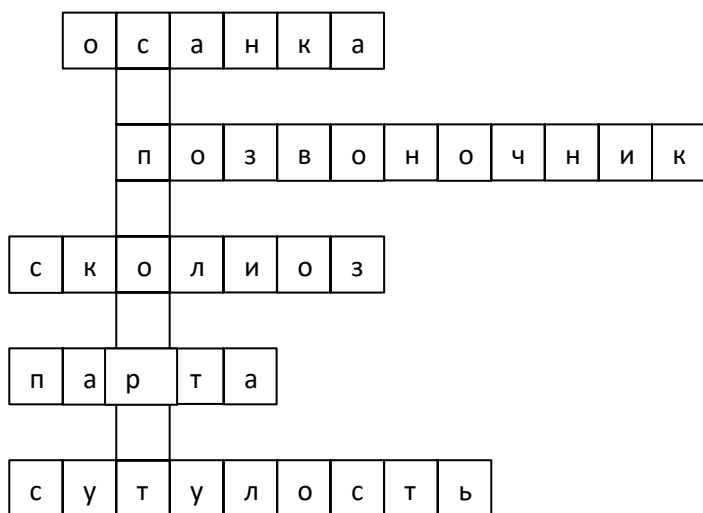
-*правильное положение спины (осанка)*

-*группа костей вдоль спины от шеи до таза (позвоночник)*

-*искривление позвоночника (сколиоз)*

-*предмет школьной мебели, за которым необходимо соблюдать правила осанки (парта)*

-*нарушение осанки (сутулость)*



Предлагаю вам в заключении посмотреть слайды «Твоя осанка» (если останется время)

Какой вывод вы сделали из сегодняшнего разговора? (следить за осанкой во время посадки, ходьбе, заниматься спортом)

Запомните и выполняйте советы доктора Айболита. В конце нашей встречи мне хочется вам пожелать:

*Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Вы зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,
И, конечно, закаляйтесь-
Это так поможет вам.
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!*

Спасибо всем за работу и будьте здоровы!

Анализ проведения урока

Соответствие содержания фрагмента теме «Культура здоровья»: соответствие содержания теме «Здоровье»; интеграция вопросов здоровья и предметного содержания:
Мониторинг состояния здоровья учащихся свидетельствует, что одно из первых мест в школе занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы – нарушение осанки, поэтому и было составлено внеклассное мероприятие «Твоя осанка», который проведён в форме игрового урока. Оно направлено на умение учащихся формулировать выводы и выдвигать предположения. Главное, заинтересовать ребят и в игровой форме обратить внимание на свой внешний вид, задуматься о своем здоровье (об осанке). Занятие тесно связано с учебными предметами: литературное чтение, окружающий мир. Вопросы были составлены так, что учитывались их знания по этим предметам. Информация, которую дети получили, пригодится им в 3 классе по окр. миру.

Здоровьесберегающий режим урока (занятия): соответствие санитарно-гигиеническим требованиям; включение приемов, направленных на восстановление работоспособности и профилактику переутомления

1. Учет возрастных особенностей детей; (материал научен, доступен и понятен для второклассников)
 2. Получение оптимальных результатов обучения при минимально необходимых затратах времени и сил учащихся;
 3. Обеспечение и поддержание благоприятного морально-психологического климата в классном коллективе;
 4. Учитывалось:
 - оптимальная плотность урока;
 - **чередование видов учебной деятельности до 8;** (загадки, наглядное сравнение – кому горб приносит пользу, а кому вред; занятие ведётся с Доктором Айболитом, то есть через игровую деятельность, дети получают новую информацию и понятия «сколиоз», «осанка», «сутулость», придумывают имя герою, с учётом, чтобы в классе не было мальчиков с таким же именем, все выполняют задания, чтобы помочь героям, выдаются советы Доктора Айболита, вспоминают пословицы о здоровье, составляют кроссворд, *работа с проектором только в конце занятия 3 минуты*)
- Обоснованное применение средств обучения, в т.ч. и ТСО и ИКТ-* наличие 2 физкультурных пауз;
- наличие эмоциональных разрядок;
 - правильная рабочая поза;
 - положительные эмоции.

Глубина содержания и оригинальность формы: глубина и оригинальность содержания; соответствие требованиям ФГОС

Сочетание специфических и общепедагогических методов обеспечили успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Была выбрана ситуация успеха, которая способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, снижают эмоциональную напряжённость, улучшают комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым, реализуют основы здоровьесберегающих технологий. Ребёнок должен быть убеждён, что успехом он обязан, прежде всего, самому себе. Помощь учителя, какой бы эффективной она ни была, всё равно должна быть скрытой. Для создания мотивации успешности на каждом этапе урока помогают такие приёмы как: «Похвала». Вопросы были построены так, что подводили ребенка к самостоятельным выводам и предположениям. Занятие организовано с учётом потребности детей: в саморазвитии, в подражании, в приобретении опыта.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – формировать навыки здорового образа жизни и сознательного отношения к своему здоровью,

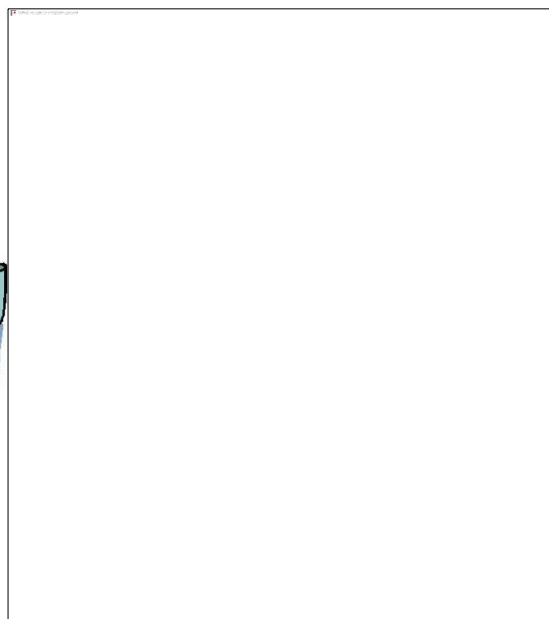
<p>научить использовать полученные знания в повседневной жизни.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать познавательную активность, любознательность детей. - Повторить и закрепить знания, полученные на уроке окружающего мира. - Познакомить с понятиями «сколиоз», «нарушение осанки» и их последствиями для здоровья человека. - Продолжить работу над умением учащихся формулировать выводы и выдвигать предположения. - Способствовать расширению общекультурного кругозора. - создать условия для актуализации опыта обучающихся, их личностного общения
<p><i>Здоровьесозидающий потенциал:</i> личностная ориентированность обучения; применение здоровьесозидающих и здоровьесберегающих образовательных технологий; деятельностная основа учебной работы; самооценивание и взаимооценивание; рефлексия</p> <p>Активация познавательной учебной мотивации и для совместной деятельности учащихся. Эффективность урока напрямую связана с повышением включенности учащегося в здоровьесберегающий образовательный процесс и формированием активной позиции по отношению к собственному здоровью. Совместная деятельность способствовала коммуникативности, эффективному общению, толерантности. Обеспечение доброжелательных взаимоотношений между учителем и учениками. Использование занимательного материала, формирование мыслительных операций, а именно – нахождение ошибок, определение причин, последствий, опора на личный опыт уч-ся, введение сказочного героя, применение двигательной активности, оценивание собственного ответа или рефлексия по поводу проделанной работы – является <i>здоровьесозидающим потенциалом</i>.</p>
<p><i>Результативность урока (занятия):</i> соответствие содержания целям; достижение заявленных результатов; оценивание результатов</p> <p>Положительные эмоции являются важным показателем результативности занятия, ведь все учащиеся становятся сопричастными к происходящему, помогают своими действиями, а положительный результат в конце занятия, приносит ребятам удовлетворение, эффективно влияя на их самооценку. Они смогли помочь героям, участвовали в этом действии все вместе, особенно эмоционально реагировали на преображение героев, которые стали красивыми и аккуратными. В качестве поощрения каждый ребёнок получил памятку от Доктора Айболита, что является так же оценкой работы уч-ся. Детей не только хвалит учитель, но за свою помощь, доброту они оценивают сами свою работу (хлопают в ладоши)</p>

Литература:

- Бусловская Л.К.: Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2011
- Митяева А.М.: Здоровьесберегающие педагогические технологии. - М.: Академия, 2008
- Назарова Е.Н.: Здоровый образ жизни. - М.: Академия, 2008
- Смирнов Н.К.: Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005
- Дереклеева Н.И.: Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.: ВАКО, 2004
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии (1-4 классы). Москва: "Вано", 2004..

Тема урока:

«Ты глазам помоги, зрение сбереги!»



Цель:

формировать навыки здорового образа жизни, сознательного отношения к своему здоровью и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- Развивать познавательную активность, любознательность детей.
- Повторить и закрепить знания, полученные на уроке окружающего мира.
- Учить бережному отношению к своему зрению.
- Познакомить учащихся с основными правилами и упражнениями по уходу за глазами.
- Продолжить работу над умением учащихся формулировать выводы и выдвигать предположения.
- Способствовать расширению общекультурного кругозора.
- Создать условия для актуализации опыта обучающихся, их личностного общения.

Планируемые результаты

Личностные результаты

1. Уметь высказывать свое мнение.
2. Формирование навыка бережного отношения к своему здоровью и зрению.
3. Развивать мышление, память и внимание.
4. Развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками.
5. Прививать интерес к здоровому образу жизни.
6. Мотивировать учащихся к творческому труду, работе на положительный результат.

Метапредметные результаты

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
3. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;

Предметные результаты

1. готовность к здоровому самосовершенствованию и саморазвитию;
2. понимание значения зрения для человека, соблюдение правил ухода за глазами;
3. осознание важности здоровья, как основной ценности человеческой жизни.

Необходимое материально-техническое оснащение

- Иллюстрации по теме занятия.
- Для показа презентаций потребуется экран и проектор.
- Музыкальное сопровождение

Сценарий урока

Мотивация к деятельности

Здравствуйте, ребята! Меня зовут Маргарита Анатольевна. Мне бы очень хотелось начать нашу встречу с доброй улыбкой. Настроились на важную работу. Сели правильно и не забываем о нашей осанке. Посмотрите, кто пришёл к нам на занятие? (Айболит)



Как вы думаете, о чём мы будем говорить? (о здоровье)
Тему нашего разговора узнаете, отгадав загадку:

Актуализация необходимых знаний

Вводная часть

У человека два окошка, утром открываются, а на ночь закрываются (*глаза*)



Показ иллюстрации с его изображением.

А как бы вы объяснили, что такое глаза? (это орган зрения, орган чувств). С каким прибором можно его сравнить? Посмотрите на иллюстрацию, что видите?



Правильно, это фотоаппарат. Глаз похож на маленький фотоаппарат, посмотрите, вы увидите посередине каждого глаза небольшой чёрный кружок. Кто знает, как он называется? (зрачок)
Через отверстие зрачка, как через объектив фотоаппарата, проходят лучи света, и на внутренней поверхности глаза появляется маленькое изображение того, что находится перед нами.

Ребята, а вы любите сказки? Почему? Да, в сказках происходят чудеса. Вот какую сказку хочет вам рассказать Доктор Айболит, но вы будете участниками её и станете помогать её героям, согласны?

Организация познавательной деятельности

Игровая часть, выполнение заданий

Жил-был глазик, он радовался всему: солнышку, природе



Но его огорчало то, что часто он слезился и слеза мешала ему, дул ветер и соринки попадали ему, причиняя боль. И тогда глазик пошёл к Доктору Айболиту. Выслушав, Айболит дал ему стражей-охранников.



Узнайте, за что отвечает первый охранник?

Растут дугой высоко,

длинные, мохнатые,

для глаза очень важные (брови)

Давайте узнаем, правильно ли вы ответили? На щите написан ответ, ученик выходит, открывает щит, внутри читает отгадку.

Кто знает как брови защищают глаза? Потечёт со лба пот, его остановит густая изгородь бровей. Найдите у себя брови, эта первая защита наших глаз.

Музыкальная пауза

Сейчас я предлагаю вам отдохнуть, давайте сядем в паровозик и немного на нём покатаемся. (звучит ритмичная музыка, учитель показывает движения, учащиеся повторяют, можно разучить заранее) Молодцы, ребята!

Хотите, узнать за что отвечает второй охранник глаза? Помогайте

Тоненькие волоски,

очень нужные дружки.

Или: запорхали словно птицы,

мои длинные (ресницы)

Узнаем правильный ответ, вызванный ученик открывает щит у второго стража. Понесёт ветер пыль, её задержат ресницы.

Интересно узнать, что делает третий страж-охранник?

Крылом укрывает,

от снега, дождя охраняет (веко)

Отгадка написана на щите третьего охранника. Если в близости от глаза появится какой-нибудь предмет, веки захлопнутся раньше, чем мы об этом подумаем. Вот такую защиту дал Айболит глазику. Отвечали вы не худо, и сейчас случится чудо! Закройте глаза (на доске появляется новая иллюстрация). Что вы заметили?



Благодаря вам, произошло это чудо!

Доктор Айболит всем говорит, что вы должны тоже помогать своим глазкам. Он передал мешочек, в который положил предметы. Вы будете их доставать и говорить, для чего они нужны. Можно загадывать загадки:

Гладко, душисто, моет чисто.

**Нужно, чтоб у каждого было,
что, ребята,.... (мыло)**

Почему оно необходимо для глаз?

Лёг в карман и караюлю,

*рёву, плаксу и грязнулю,
им утру потоки слёз,
не забуду и про нос (носовой платок, салфетка)*

Зачем он нам нужен? Покажите, у всех ли есть носовые платки (салфетки).

Две стекляшки и оправа,
Их ношу не как забаву,
Держат за уши крючки
Медицинские ... (**очки**).

Что бывает, если не следить за глазами, не содержать их в чистоте? (ухудшается зрение и человеку врач рекомендует очки)

У наших глаз очень большая работа, целый день они смотрят, наблюдают. Вместе с вами читают, пишут, считают. Айболит просит вас разучить упражнения. Которые помогут снять нагрузку с глаз.

Музыкальная пауза, упражнения для глаз (звучит плавная мелодия, учитель показывает упражнения, дети повторяют).

1. Закройте глаза, а теперь откройте. Повторим 4 раза.
2. Делаем круговые движения глазами, не резко: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повторим 4 раза.
3. Вытяни вперёд руку. Найдите указательный палец. Следи взглядом за его ногтем, приближая к носу, а потом так же отодвигая обратно. Повторим 4 раза.
4. Посмотри в окно, найди предмет и задержи на нём взгляд в течение нескольких секунд. Такие упражнения вы можете делать и дома, когда выполняете домашние задания. Доктор Айболит просит вас, ребята, заполнить клеточки словами (на экране слайд) Как в старину называли глаз?

о	к	о
---	---	---

Образуйте от этого слова название врача, который лечит глаза?

о	к	у	л	и	с	т
---	---	---	---	---	---	---

Зачем нужен врач-окулист?

Хотите узнать о чём вас ещё хотят предупредить глаза? Предлагаю вам посмотреть небольшую презентацию (**показ презентации о работе с компьютером и просмотре телевизора**)

Рефлексия деятельности.

Задания вы все дружно и активно выполняли, и доктор Айболит дарит каждому из вас памятку о нашей встрече, которую он назвал «совет Доктора Айболита». Он очень хочет, чтобы вы запомнили эти слова (*каждому выдаются*), учащиеся вместе их произносят: «Ты глазам помоги, зрение сбереги!»



Какой вывод вы сделали из сегодняшнего разговора? (следить за своим зрением, беречь глаза и выполнять правила личной гигиены). Какие есть помощники у глаз?

Что вам особенно запомнилось?

Запомните и выполняйте советы доктора Айболита.

« Кто нас лечит? »

Цели и задачи:

1. Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.
2. Познакомить учащихся со специальностями врача и учить детей пользоваться их помощью.
3. Познакомить с правилами, которые помогают сохранить собственное здоровье.
4. Познакомить учащихся с профилактикой простудных заболеваний и гриппа.
5. Учить детей самостоятельно добывать нужную информацию, формулировать выводы и высказывать предположения.

Предварительная работа:

Договориться со школьным врачом о приходе на урок, обсудить содержание беседы, раздать стихи учащимся для заучивания наизусть, узнать, какие существуют специальности врачей, что помогает быть здоровым.

Использование ММП

Вводная часть

-Кто пришёл к нам на занятие? (слайд или картинка)

(Айболит)



-О чём пойдёт речь?

(о здоровье)

Правильно. Мы узнаем, что помогает человеку быть здоровым, поговорим о самых распространённых болезнях и о тех, кто помогает нам лечиться.

Вот идёт Мишутка, огорчённый не на шутку.

(на доске висит картинка или показ слайда с изображением плачущего медвежонка)



-Как вы думаете, что с ним могло случиться?

(заболел, плохо себя чувствует)

Давайте сегодня поможем Мишутке. Для этого работайте активно и хорошо!

Новый материал

Послушайте стихотворение и скажите, какое состояние в нём описывается?

Ой, мне плохо! Ой, мне тошно,

Что с моею головой?

Не хочу сидеть, учиться,

Так горю, что лей водой!

-Когда вы себя так чувствуете?

(при заболевании)

Узнайте, что помогает определить, когда вы серьёзно заболели?

Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать.

(градусник)



-Какая нормальная температура тела?

Она всегда постоянная и только тогда, когда человек заболевает, она поднимается выше.

Но, как хорошо, что есть на свете,

Капли, таблетки, уколы, аптеки!

Болезней очень много, а лекарств ещё больше.

-Что такое лекарство?

(то, что помогает избавиться от болезней)

Но лекарство может принести не только пользу, но и вред. Почему?

(высказывания детей)

-Если человек заболел, к кому надо обращаться?

-Как надо принимать лекарство?

-Где можно купить лекарство?

Движение – это здоровье, это жизнь!

Музыкальная пауза!

Кто же помогает нам при заболевании?

(выходит ученик и читает стихотворение)

Лечат врачи от различных болезней,

Доброе слово лекарства полезней.

Руки врача и сильны и нежны-

Руки такие специалистам нужны!

-Кто нас лечит? (ответы уч-ся)

Специальностей врача тоже много, давайте поговорим о них.

Загадки:

Чтоб твой глаз был здоров и чист,

Всегда поможет.....

(окулист)



Что лечит этот доктор, и в каком случае вы к нему обратитесь?

Чтоб каждый зуб тебе был дорог,

Тебе поможет.....

(стоматолог)



Что вы знаете об этом докторе?

Сломал ты руку, ногу вдруг,

На помощь едет к вам....

(хирург)



В каких случаях мы обращаемся за помощью к хирургу?

В ухо, в нос попал к вам сор,

Здесь поможет доктор.....

(лор)

Что лечит лор?

-Как называют детского врача?

(педиатр)



-А к какому врачу вы отправите Мишутку? (ветеринару)

-В каких учреждениях работают врачи? От чего они лечат?

Сделаем вывод, что же является нашими помощниками в сохранении здоровья? Вспомним предыдущие занятия.

(ответы учащихся)

На слайде появляются:

(закаливание и спорт, режим дня, личная гигиена, правильное питание, врачи)

Давайте, один из этих компонентов применим прямо сейчас!

Музыкальная пауза!

(упражнения с гимнастическими палками на осанку)

В нашей школе тоже есть своя медицинская помощь. Выступление школьного врача

(2 минуты)

А сейчас от вас требуется дружный ответ. Готовы?

Вова любит чисто мыться,

Он болезней не *(боится)*

Что мне холода бояться,
Мы привыкли (*закаляться*)
Будешь ты здоров, не плачь,
Не напрасно лечит (*врач*)
Если лёжа не читать,
Сохранять терпение,
Если правила все знать-
Ты улучшишь (*зрение*)
Поможет всё преодолеть,
Быть в форме, больше не болеть,
Иметь здоровье первый сорт,
Могучий и прекрасный (*спорт*)
После бега каждый раз
Пройди спокойно прямо в класс.
Приложи старание, успокой (*дыхание*)
А есть у вас ещё советы, как укреплять и сохранять своё здоровье?

(ученик читает стихотворение)

Доктор, доктор, как нам быть?

Руки мыть или не мыть?

Если мыть, то, как нам быть:

Часто мыть или «пореже»?

Отвечает доктор – еже,

Отвечает доктор гневно!

Еже-еже-ежедневно!

А если понадобится быстрая помощь, куда можно обратиться?

(скорая помощь-03)



Ну, Мишутка, сколько советов прозвучало сегодня от ребят.

Закройте глаза...(заменяется картинка)



Что заметили? (ответы уч-ся) *Мишутка стал весёлым, значит, вы ему помогли, молодцы!*

Отвечали вы не худо и в награду детям чудо! Доктор Айболит приготовил вам рецепт здоровья, как память о нашем разговоре (дети подходят и берут)

Хором читаем

Вы, ребята, закаляйтесь,

Чаще спортом занимайтесь,

По утрам вы умывайтесь,

Ну и правильно питайтесь!

Подведение итогов:

Что и кто помогут вам в сохранении своего здоровья?

О каких заболеваниях вы сегодня узнали?

Чему главному вы сегодня научились? (ответы учащихся)

Будьте все здоровы!

«Праздник чистоты и аккуратности»

Цели:

- формировать навыки здорового образа жизни
- учить бережному отношению к своему здоровью
- учить выполнять правила личной гигиены
- формировать эстетический вкус к своему внешнему виду

Ход мероприятия

(звучит музыка и появляется доктор Айболит)



Здравствуйте, ребята! Вы узнали меня? Скажите, кто я?

По дороге к вам я уронил буквы, помогите составить из них слово

(ребята составляют из разбросанных букв слово «здоровье»)

Что надо делать, чтобы быть здоровым? О чистоте и аккуратности мы и будем сегодня говорить.

(появляется неряшливого вида мальчик, звучит стихотворение Лифшица «Неряха»)



Чтец

Тротуар ему не нужен: расстегнувши воротник,

по канавам и по лужам он шагает напрямик.

Он портфель нести не хочет - по земле его волочит.

Сполз ремень на левый бок. Из штанины вырван клоч.

Мне, признаться, непонятно – что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна фиолетовых чернил?

Почему на брюках глина, почему фуражка блином

и расстёгнут воротник? Кто он этот ученик?

Айболит: как же тебе не стыдно, что подумают ребята? Давайте, ребята, поможем ему и подскажем, какой внешний вид должен быть у ученика.

(ответы ребят)

Ведущий

За чистотой следят не только люди, но даже животные, как в стихотворении Стельмаха «Аист моется»

Чтец (второй ученик в костюме аиста изображает его)



По воде под ивняком ходит аист босиком,

потому что эта птица по утрам привыкла мыться.

Клювом трогает лозу, на себя трясёт росу.

И под душем серебристым моет шею чисто-чисто,

и не хнычет: «Ой, беда! Ой, холодная вода!»

Айболит:

-Как вы думаете, а почему так важно мыться, следить за своей чистотой?

Верно, а ещё очень хорошо, когда человек делает зарядку, занимается спортом. Интересно, вы умеете это делать?

Выходит весь класс и под ритмичную музыку показывают комплекс упражнений, заранее разученный

Ведущий

А сейчас проводим конкурс загадок, отгадки обозначают предметы, которые помогают нам в чистоте и аккуратности.

Выходит группа ребят, после отгадки, они показывают эти предметы

1. Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было
Что, ребята?(мыло)



2. Вот какой забавный случай:

поселилась в ванне туча.

Дождик льётся с потолка

мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят..... (душ)

3. Вроде ёжика на вид, но не просит пицци,

по одежде побежит, она станет чище..... (щётка)



4. Резинка-Акулинка пошла, гулять по спинке,

А пока гуляла, спинка розовая стала..... (губка, мочалка)



5. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков,

и под каждым под зубком лягут волосы рядком.....(*расчёска*)

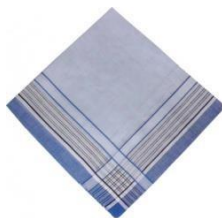


6. Лёг в карман и караулю

рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

не забуду и про нос.....(*носовой платок*)



7. Волосистойю головкой

в рот она влезает ловко,

и считает зубы нам

по утрам и вечерам.....(*зубная щётка*)



Айболит

Вот сколько у вас, ребята, помощников, не забывайте о них!

Ведущий

Ещё издавна люди заботились о своём внешнем виде, до нас дошла народная мудрость в виде пословиц и поговорок, давайте их послушаем.

(выходит группа ребят)

1. *Кто аккуратен, тот людям приятен.*
2. *Чистота – лучшая красота.*
3. *Чисто жить – здоровым быть.*
4. *Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.*

5. Чистая вода – для хворобы беда.

6. Чистота – залог здоровья.

Ведущий

Какие правильные и нужные слова!

Предлагаю немного подвигаться, ведь движение – это жизнь!

(все танцуют «Паровозик»)

А сейчас прозвучит очень забавное стихотворение поэта Яхнина, послушайте его внимательно, называется оно «Очень правдивая история»

1 чтец:

Жил на свете мальчик странный –

Просыпался поутру

И бежал скорее в ванну

Умываться. Я не вру.

Хотите – верьте, хотите – нет!

2 чтец:

Руки мыл зачем-то с мылом,

А лицо мочалкой тёр.

На руках все пальцы смыл он,

Щёки в дырах до сих пор.

Хотите – верьте, хотите – нет!

3 чтец:

Сыну мама запретила

Умываться по утрам,

Забрала подальше мыло,

Перекрыла в ванной кран.

Хотите – верьте, хотите - нет.

4 чтец:

Мальчик этот был упрямый,

Маму слушать не хотел.

Умывался по утрам он

И, конечно, заболел.

Хотите – верьте, хотите – нет.

5 чтец:

Тут к нему позвали всяких

Самых лучших докторов,

И диагноз был таков:

Если мальчик будет грязным –

Будет он всегда здоров!

Вы мне верите?

Ведущий:

Как вы думаете, ребята, можно заболеть от чистоты?

Чаще всего от чего болеют дети?

(ответы ребят)

Айболит:

Интересно, а здесь есть ребята, которые занимаются спортом? Поднимите эти дети руки? Как вас много, молодцы! Может кто-нибудь нам покажет интересное выступление?

Выходит ученица и показывает акробатический этюд

Ведущий

А куда исчез Айболит? Наверное, у него много дел и ему надо навестить многих детей, а что это за письмо?

(выходят 3 ученика, в руках у них письмо)

Чтецы:

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём.

Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Дорогие мои дети!
Очень-очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще –
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто
До свиданья! Айболит!

За хорошую работу и участие мы награждаем вас медалями «за чистоту и аккуратность».

В заключение нашего праздника предлагаем вспомнить, что помогает нам быть здоровыми и всегда быть в хорошем настроении.

Показ презентации.

Всем спасибо и будьте здоровы!

«Как защититься от насекомых»

Цели и задачи:

- формировать навыки здорового образа жизни
- учить бережному отношению к своему здоровью
- познакомить с правилами защиты от вредных насекомых, распространителей инфекционных заболеваний
- учить детей добывать нужную информацию

Вводная часть

(звучит мелодия Римского-Корсакова «Полёт шмеля»)

- Что напоминает вам эта музыка?

Сегодня наш разговор будет идти о насекомых. Назовите их?

Они распространены повсюду. На одной только берёзе учёные насчитали до 800 тысяч жителей. Они есть на стволе, на коре, под корой, в корнях, на ветвях. А, вообще, на планете живёт около 2 млн. видов насекомых.

К нам на занятие пришла героиня сказки К.И.Чуковского. Кто это? (Муха-Цокотуха)



-Как вы думаете, почему именно она стала нашей гостьей?

Верно, речь пойдёт о насекомых, вы получили задание узнать о некоторых из них.

Сегодня я предлагаю вам обмениваться информацией, вы будете рассказывать то, что знаете, а я буду дополнять ваши ответы.

В природе существует группа насекомых, которые являются причиной очень серьёзных инфекционных заболеваний.

Наша задача узнать о них, узнать, как предостеречь себя от опасности заболеть, а если случилась неприятность, как вести себя в этой ситуации?

Загадка, узнайте, о ком она?

*-об шести ногах, об четырёх крылах,
ни зверь, ни птица, а нос, как спица,
кто его убьёт, тот свою кровь прольёт (комар)*

(слайд или иллюстрация с видом комара)



-Что вы знаете о комарах? (ответы учащихся)

Иногда от назойливого гудения и укусов комаров хочется бежать без оглядки, особенно если они голодны. Не так уж больно кусает комар, хуже то, что от укуса начинается неприятный зуд. А вот после укуса малярийного комара в кровь могут попасть возбудители тяжёлой болезни-малярии. Её симптомами являются резкие скачки температуры, наступает сильная слабость.

-Как узнать, какой комар малярийный, а какой нет?

У малярийного комара, когда он сидит, брюшко с последней парой ног поднято вверх под углом. А комары, которые сидят, как бы сгорбившись, опустив брюшко – неопасные.

Чтобы защитить себя от комаров в лесу, стараться закрывать открытые части тела или смазывать их средствами, отпугивающими насекомых.

Отгадайте следующую загадку

*- очень неприятная вещь,
если в кожу вопьётся..... (клещ)*

(показ слайда или иллюстрации)



Что вы о них знаете? (Ответы учащихся)

Клещи распространены по всей Ленинградской области, они встречаются у вас на дачах, в парках и скверах нашего города. Клещ переносит вирус клещевого энцефалита, очень тяжёлого заболевания, при котором поражается центральная нервная система, что приводит к параличу. Чтобы предостеречь себя от такого заболевания, делают прививки, особенно люди, которые работают в лесу (егерь, лесорубы).

Как же ещё можно спастись от клеща?

Надо правильно одеваться, когда вы идёте в лес – закрывать руки, ноги, шею. А если клещ укусил, надо сразу обратиться к врачу.

Музыкальная пауза

Следующая загадка

-летом много их бывает,

а зимой все умирают,

прыгают, жужжат над ухом,

как они зовутся..... (мухи)

(слайд или иллюстрация)

-Что вы о них знаете?



Мухи распространены везде. Где чаще всего вы их видите? (мусор, помойки)

Они являются распространителями таких инфекционных заболеваний, как дизентерия, гепатит. У тех, кто заболел, появляется желтизна, поражается печень и кишечник. Особенно прогрессируют болезни летом, почему? (много овощей и фруктов)

Как предостеречь себя от возможности заболеть? (мыть грязную посуду, мыть руки, мыть продукты)

Отгадайте, о ком сейчас пойдёт речь?

-чаще мойся до ушей

и не будет больше(вшей)

(слайд или иллюстрация)

-Что о них вы знаете?



Вши передают сыпной тиф. Нельзя надевать чужие вещи, пользоваться чужими расчёсками. Надо чаще мыться, соблюдать правила личной гигиены и тогда страшная болезнь не будет вам страшна.

Подведение итогов

С какими насекомыми вы сегодня познакомились?

Что их объединяет?

Как надо поступать, чтобы опасность вас миновала?

Главное, что вы сегодня много давали информации, которую подготовили сами.

Всегда помните и соблюдайте правила безопасности и самое главное – правила личной гигиены.

Будьте здоровы и спасибо всем за работу!

«Чтобы огонь не причинил вреда»

Задачи:

- Продолжить работу над формированием у учащихся здорового образа жизни;
- Познакомить с основными правилами безопасного обращения со спичками, электроприборами;
- Воспитывать любовь и бережное отношение к природе, к окружающей среде.
- Учить основам безопасного поведения в повседневной жизни.
- Развивать творческие способности учащихся во время учебной деятельности
- Учить детей анализировать и использовать на практике полученные знания.

Оформление:

- Презентация, использование ммп
- Музыкальное сопровождение
- Факел, имитирующий пожар
- Иллюстрации
- Стихи, которые учащиеся учат заранее

Организация учащихся

Громко позвенел звонок,

Начинается урок.

Слушаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем!

Сели удобно, спинки прямые, приступаем к работе.

Повторение изученного

Назовите наших помощников в сохранении здоровья и нашей безопасности?

(правильное питание, личная гигиена, режим дня, закаливание и спорт, врачи, выполнение правил дорожного движения)

Новый материал

Но нашей безопасности могут угрожать не только аварии на дорогах, чтобы узнать тему нашего урока, разгадаем кроссворд, в одном из столбиков получится слово, оно и будет являться основой для нашего разговора.

По ходу ответов, кроссворд заполняется:

- разбушевавшаяся стихия, связанная с огнём; (пожар)
- то, что остаётся от сгоревших дров; (угли)
- что помогает справиться с огнём; (вода)
- при помощи него раньше добывали огонь; (огниво)
- постройка в доме, которая помогает готовить пищу и греть дом; (печь)

Наверное, все нашли это слово, давайте вместе его скажем (огонь). Надеемся, что наша встреча будет для вас интересной и полезной.



Огонь – давний друг человека, с его помощью совершается много полезных дел.

Он служит людям в быту и на производстве.

Выходят 2 уч-ся и читают стихи:

№1

-А без доброго огня обойтись нельзя и дня.

Он надёжно дружит с нами

Гонит холод, гонит мрак.

Он приветливое пламя

Поднимает, будто флаг.

№2

-Всем огонь хороший нужен

И за то ему почёт,

Что ребятам греет ужин,

Режет сталь и хлеб печёт.

Учитель:

Но случается, что из доброго друга и помощника огонь превращается в злого и страшного врага, уничтожая в считанные минуты то, что создавалось долгими годами.

№3

-Да, огонь бывает разный –

Бледно-жёлтый, ярко-красный,

Синий или золотой,

Очень добрый, очень злой!

Учитель:

Часто пожары возникают по вине детей. А вот и первый источник опасности

№4

Возле дома и сарая

Разжигать костёр не смей!

Может быть беда большая

Для построек и людей.



Учитель:

Ребята часто разводят костры вблизи строений. Увлёкшись игрой, дети забывают потушить его, раздуваемые ветром искры, разлетаются на большие расстояния. Надо помнить! В городе не разрешено разжигать костры и сжигать мусор.

А вот и второй источник пожара:



№5

Не играй, дружок, со спичкой!

Помни ты, она мала,

Но от спички-невелички

Может дом сгореть дотла.

№6

Младшим братьям и сестричкам

Все ребята говорят:

-крепко помните, что спички-

не игрушка для ребят.-

Учитель:

Существует и ещё одна причина бедствия (4 слайд с изображением утюга)

Очень опасны, оставленные без присмотра включённые электроприборы. Уходя из дома, никогда не забывайте выключать их, а то может случиться и так:



№7

Ленту гладила Анюта и увидела подруг,

Отвлеклась на три минутки и забыла про утюг.

Тут уж дело не до шутки! Вот, что значит – три минутки!

Ленты нет, кругом угар, чуть не сделался пожар!

Учитель:

Сейчас предлагаю вам отгадать следующие загадки, можете отвечать все дружно:

-выпал на пол уголёк,

деревянный пол зажёт.

Не смотри, не жди, не стой,

а залей его (водой)

-если младшие сестрички

зажигают в доме спички,

что ты должен предпринять?

Сразу спички те (отнять)

-шипит, и злиться, воды боится,

с языком, а не лает,

без зубов, а кусает (огонь)

-что бывает если детишки

зажигают дома спички? (пожар)

-то назад, то вперёд,

ходит, бродит пароход,

остановишь – горе,

продырявит море (утюг)

Какие правила надо соблюдать, чтобы избежать пожара?

А теперь закройте глаза, внимательно прислушайтесь и узнайте, где вы слышали эти звуки?



(включается запись с пением птиц и журчанием ручейка)

Показ слайда с изображением леса

№8

Здравствуй лес, дремучий лес,

Полный сказок и чудес!

Ты о чём шумишь листвою

Ночью тёмной, грозовой?

Что там шепчешь на заре,

Весь в росе, как в серебре?

Кто в глуши твоей таится?

Что за зверь, какая птица?

Всё открой, не утай!

Ты же видишь – мы свои!

Учитель:

Природа и человек связаны между собой. Наше здоровье и самочувствие полностью зависит от природы. Но эту красоту, это зелёное царство может погубить (включается имитирующий костёр, можно показать слайд с пожаром в лесу)



№9

Забывчивый охотник на привале,

Не разметал, не растоптал костра.

Он в лес ушёл, а ветки догорали

И нехотя чадили до утра.

№10

А утром ветер разогнал туманы,

И ожил потухающий костёр.

И, сыпя искры впереди поляны,

Багровые лохмотья распростёр.

№11

Он всю траву с цветами вместе выжег,

Кусты спалил, в зелёный лес пошёл.

Как испуганная стая белок рыжих,

Он заметался со ствола на ствол.

№12

И лес гудел от огненной метели,

С морозным треском падали стволы,

И, как снежинки, искры с них летели

Над серыми сугробами золы.

Учитель:

Да, страшен пожар в лесу, а почему?

Учитель:

Нет, мы не позволим гибнуть лесам, птицам, зверям. Какое правило должны соблюдать все люди, которые приходят в лес?

(снова звучит пение птиц, на его фоне звучат слова)

Пусть всегда шумят листвою деревья, весело поют птицы, журчат звонкие ручейки!

Давайте и мы пустим наш дружный ручейк!

Музыкальная пауза!

Как вы думаете?

-Если пожар возник, как себя вести?

-Почему нельзя звонить по телефону 0-1 ради развлечения?

Практическая работа

Мне хочется предложить одному из вас показать, как по телефону надо вызывать пожарную службу, правда, сегодня телефон будет игрушечный, а другие ребята будут анализировать действия этого ученика.



Закрепление

Хочу предложить вам немного пофантазировать и создать свой условный знак к памятке «Чтобы не было пожара», откройте тетради на странице 14 и в них выполняйте задание.

А чтобы было не скучно

предлагаю вам перенестись в далёкую историю, хотите послушать легенду о том, как огонь попал к людям? *Звучит приятная мелодия.*

Давным-давно всеми правили боги, а главным из них был Зевс. Он очень не любил людей, которые появились на земле. Люди тогда были ещё неразумны, жили очень плохо, гибли от мрака, холода и болезней. Несчастных людей стал защищать Прометей. Ненавидел его за это Зевс и не доверял Прометею. Прометей пожалел людей и не дал им погибнуть. Он вдохнул в них надежду и похитил для них божественный огонь, он научил людей искусствам и ремёслам, дал им знания. Счастливее и лучше стала жизнь на Земле. Узнал Зевс о том, что сделал Прометей и жестоко наказал его, приковав к скале, а на Землю послал зло. Но люди всегда помнят поступок Прометея и благодарны ему. Так рассказывает легенда.



(Несколько учеников выходят и показывают свои работы)

На уроке рисования мы изобразим на альбомных листах ваши знаки и сделаем выставку творческих работ.

В заключение нашей встречи – запомните дети, правила эти:

№15

Не суши бельё над газом –

Всё сгорит единым разом!

№16

Чтоб не стал твоим врагом,

Будь осторожен с утюгом!

№17

Когда без присмотра оставлена печь –

Один уголёк целый дом может сжечь!

№18

Костёр вы бросили в лесу –

И вот несчастье на носу!

№19

Ты о пожаре услышал –

Скорей об этом дай сигнал!

№20

Пусть помнит каждый гражданин –

Пожарный номер – ноль – один!

(показ презентации о правилах пожарной безопасности)

На экране слайд со словами, все дружно их читают:

-Чтобы в ваш дом не пришла беда,

Будьте с огнём осторожны всегда!

Что вам больше всего запомнилось на нашем уроке?

Спасибо всем за работу, будьте здоровы и берегите себя!

«Береги сердце!»

Цели и задачи:

- формировать навык здорового образа жизни и сознательного отношения к своему здоровью;
- расширять знания учащихся о работе сердца и его значении;
- познакомить с упражнениями, которые помогут тренировать сердце;
- учить учащихся формулировать выводы и выдвигать предположения;
- способствовать расширению общекультурного кругозора;
- создать условия для актуализации опыта учащихся и личностного общения;
- воспитывать чувства толерантного отношения к окружающим

Вводная часть

Сегодня к нам на занятие пришёл наш друг, узнайте его?



Да, это доктор Айболит. Значит, о чём мы будем говорить? (о здоровье)

Тема урока зашифрована в кроссворде, отгадайте.

-среди двух светил, он стоит один

(нос)

-после бега каждый раз

пройди спокойно прямо в класс,

приложи старание, успокой...

(дыхание)

-поможет всё преодолеть,

быть в форме, больше не болеть,

иметь здоровье 1 сорт,

могучий и прекрасный...

(спорт)

-молоко коровье всем даёт...

(здоровье)

-твои помощники, взгляни,

десяток дружных братцев,

как славно жить, когда они

работы не боятся (пальцы)

-если лёжа не читать,

сохранять терпение,

если правила все знать,

ты улучшишь

(зрение)

В столбце получилось слово, назовите (сердце). Это и будет тема нашего разговора.

А поможет нам узнать о работе сердца и его значении ещё один гость - необыкновенный человечек, давайте скажем волшебные слова (слайд)

Ну-ка, сердце, раз, два, три,



ты скорее оживи!

(иллюстрация или слайд с Сердечком-человечком)

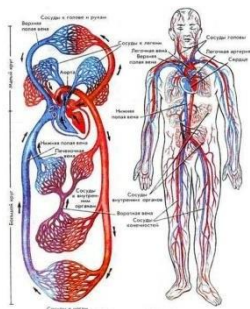
Новая тема

Что вы знаете о сердце? (высказывания детей)

Всё правильно. А вот о чём вам поведает наш человечек. У каждого из нас есть сердце. Это особая мышца (вывешивается плакат).



У ребёнка оно размером с апельсин (можно показать), у взрослого человека с небольшой грейпфрут. Мышца сокращается и расслабляется автоматически, сама, без всяких усилий с нашей стороны. Внутри сердце пустое и разделено на 4 части – камеры: 2 предсердия и 2 желудочка. Мышечные стенки его то, сокращаясь, то расслабляясь, заставляют кровь двигаться по кругу, доходя до каждого органа человека. С кровью все органы снабжаются кислородом и питательными веществами, необходимыми для их работы. Система кровообращения – очень сложный процесс, более подробно вы познакомитесь с ней в старшей школе.



Вспомните, сколько крови у детей? (3 литра)
А у взрослого человека? (5 литров)

Попробуем сделать вывод, какое значение имеет сердце? (это главный орган кровообращения)

Каждый день оно делает 12 тысяч ударов – это много, когда ты спишь и когда бодрствуешь.

В какой части тела от середины грудной клетки находится сердце?

Послушайте, как оно стучит. Ощущаете толчки?

При спокойном состоянии сердце выполняет 60-70 ударов в минуту. При усиленной работе частота ударов доходит до 120-160 ударов в минуту.

Давайте проверим.

Музыкальная пауза под быстрый темп музыки.

Послушайте сейчас своё сердце, что вы заметили?

У человека есть сердце, а как вы думаете, есть ли оно у животных?

Да, у всех животных оно есть, только отличается размером, у крупных животных сердце большое, а у мелких оно меньше, работу оно выполняет такую же, как и у человека.

Разучивание упражнений для тренировки сердца.

Сердечная мышца слабеет, если её не тренировать, поэтому надо беречь своё сердце и заботиться о нём.

Как вы думаете, что для этого надо делать? (заниматься спортом, посильным физическим трудом, делать зарядку и вести активный вид деятельности)

Верно, тогда ваше сердце будет здоровым и крепким.



Сейчас мы с нашим человечком покажем вам ряд упражнений, которые помогут вам тренировать и укреплять ваше сердечко.

(звучит плавная мелодия, учащиеся выполняют упражнения по 3 раза)

- раскрыть ладони, взять энергию и опустить на сердце, погреть его;
- вдох, задержать дыхание, выдох трубочкой;
- часто вдох, выдох, как дышит собачка;
- сделать массаж мизинцев, здесь расположены точки, связанные с сердцем.

Запомните эти упражнения и проделывайте их.

Вспомните:

Что вам часто взрослые напоминают выполнять? (режим дня) А почему?

Ну, а если сердце заболело?

Вдруг раздался громкий крик,

это крикнул ученик.

Что-то плохо стало вдруг,

ничего я не пойму, кажется, что упаду.

Мальчику стало плохо, ваши действия? (высказывания учащихся)

- вызвать врача (0-3)
- расстегнуть ворот одежды
- открыть форточку
- уложить на спину и приподнять ноги

Кто из вас знает, какой врач помогает лечить сердце? **(кардиолог)**



Мы должны предупреждать болезни и вести здоровый образ жизни. Почему? Вспомните изученные темы в разделе «Здоровье», что для этого надо делать?

(правильно питаться, выполнять режим дня и правила личной гигиены, заниматься спортом, проходить осмотр у врача)

В русском языке существуют крылатые выражения, многие из них связаны с сердцем.

(учащиеся объясняют каждое)

Прочитаем, как вы их понимаете?

-сердце в пятки убежало;

-сердце выскочит из груди;

-бессердечный человек;

-золотое сердце

Ученик читает стихотворение (подготовить заранее)

Что это такое? Сердце золотое,

Сердце дорогое, нет ему покоя!

Всегда оно в работе, в заботе, хочет мира.

Есть такое сердце у тебя в квартире?

Хороший и добрый совет, прислушайтесь к нему. Как надо относиться к окружающим, чтобы сказали о тебе: «у этого человека золотое сердце»?

А хотите послушать легенду о Данко? Может кто-то из вас её знает?

(высказывания детей)



Звучит приятная мелодия, на её фоне звучит рассказ учителя:

Жили в старину смелые и сильные люди, но однажды на них напали вражеские племена и прогнали их вглубь леса. Они могли бы вернуться назад, но тогда бы погибли все. Так они сидели и думали, что делать? Многие умирали от болезней, голода и истощения. Но тут

появился Данко, он убедил ослабших людей пройти страшный лес и повёл их за собой. Вдруг началась страшная гроза, стало темно и страшно. Люди разозлились на Данко и захотели его убить. Тогда бесстрашный юноша разорвал себе грудь, вырвал из неё своё сердце и высоко, подняв его над собой, осветил людям путь к спасению. Оно пылало ярче солнца и все, очарованные, пошли за Данко. Он вывел людей из леса в прекрасную степь, далеко от врага и от смерти. Кинул Данко радостный взор на свободную землю и радостно засмеялся. А потом упал и – умер. Его сердце, рассыпавшись в искры, угасло. С тех пор в степи перед грозой видны голубые искры от сердца отважного Данко. Так гласит легенда.

Понравилась она вам? Чем? Почему люди сохранили сказание о бесстрашном Данко? Какое сердце было у этого юноши (любящее, доброе, отважное)?

Закрепление.

А сейчас мы проверим, как внимательны вы сегодня были, показ слайдов по теме урока.

(презентация)

Подведение итогов.

Мы неоднократно говорим, что доброе отношение друг к другу очень важно. Почему?

Мы с Сердечком-человечком дарим каждому из вас символическое сердце, которое напомнит вам о сегодняшнем разговоре, (звучит песня Дмитрия Демарина «Золотое сердце») под её звучание идёт раздача сердечек, с обратной стороны написаны слова, вместе их прочитаем:

Пусть сердце будет добрым,

а ты всегда здоровым!

Что вам сегодня запомнилось больше всего?

Предлагаю вам дома сделать сердце с добрыми пожеланиями для своего соседа по парте.

Доктор Айболит очень доволен вашей работой и ответами, он уверен, что вы будете внимательны к своему здоровью.



Спасибо всем за работу, будьте здоровы, пусть у вас всегда будет доброе и здоровое сердце!

9 Моё сердце - тук, тук, тук

Познакомься, я – СЕРДЦЕ, самый работающий и “громкий” орган. Приложи руку к груди с левой стороны, и ты услышишь, как я стучу. Хочешь узнать, какое я? Сожми руку в кулак и ты увидишь, какого я размера. А форма у меня совсем не такая, какую рисуют на картинках. Я напоминаю мешочек с толстыми стенками. Они состоят из особенных мышц, которые могут сами то сжиматься, то разжиматься.

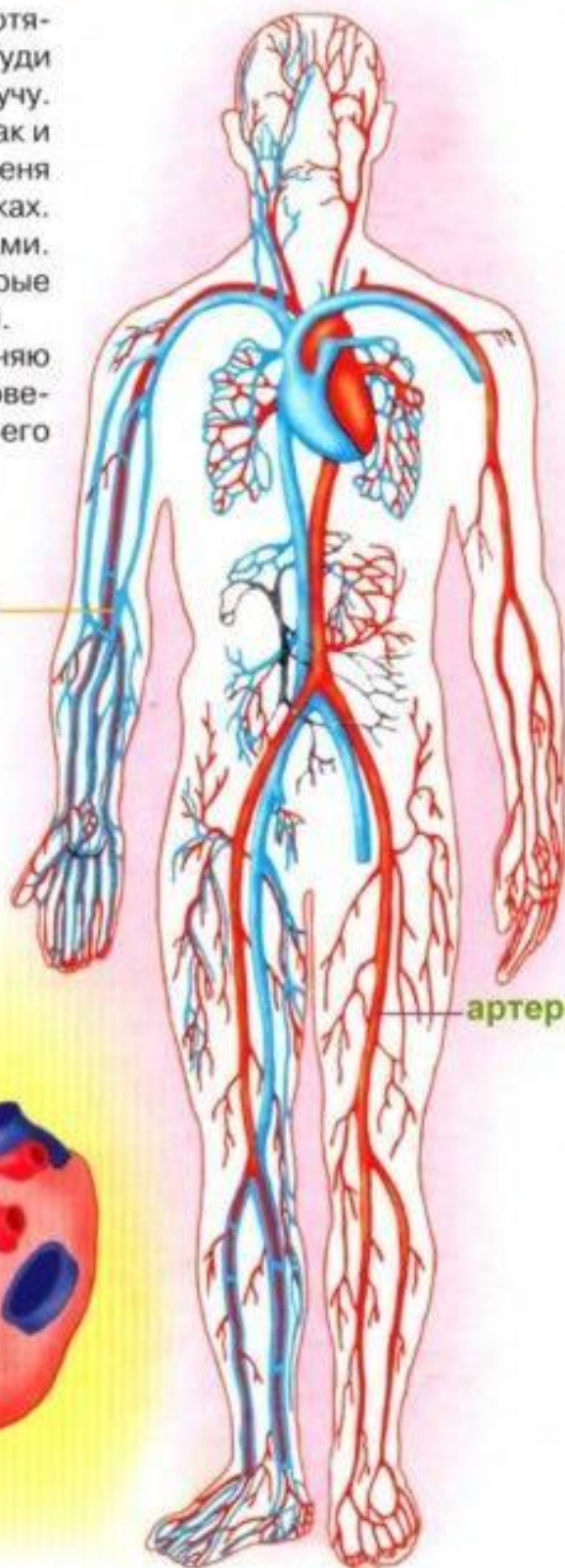
Сердце – очень важный орган! Я гоняю кровь по специальным трубочкам – кровеносным сосудам – к каждой частичке твоего тела.



вены



артерии



«Правила поведения на воде»

Цели:

Продолжить работу по безопасности жизнедеятельности учащихся.

Повторить основные правила поведения на воде.

Воспитывать дисциплинированность во время купания.

Учить внимательному отношению к своему здоровью и своей безопасности.

Учить выдвигать предположения и анализировать свои поступки.

Ход занятия

Сегодня мы продолжим разговор по безопасности детей. Какие вы помните правила? (правила дорожного движения, правила пожарной безопасности) О чём пойдёт речь, вы узнаете, отгадав загадку (выходят ученики)

1. Если руки наши в грязи,
Если на нос сели кляксы.
Кто тогда нам первый друг,
Снимет грязь с лица и рук?
2. Без чего не может мама
Ни готовить, ни стирать,
Без чего, мы скажем прямо,
Человеку умирать?
3. Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли –
Жить нельзя нам без (воды)

Много полезного человеку несёт вода. Но бывают случаи, когда вода может быть опасной. Сегодня мы с вами рассмотрим те случаи, когда дети должны быть внимательными и соблюдать правила безопасности на воде.

(выходят учащиеся)

- Вы слышали о воде?

Говорят она везде!

В луже, в море, в океане

И в водопроводном кране.

- как сосулька замерзает,

в дом туманом к нам вползает,

на плите у нас кипит,

паром чайника шипит
- растворяет сахар в чае,
мы её не замечаем,
мы привыкли, что вода –
наша спутница всегда!
- без неё нам не умыться,
не наесться, не напиться,
смею вам я доложить –
без воды нам не прожить!

Вот сколько полезного делает вода для человека.

Но ежегодно в России по разным причинам на воде гибнут 20000 человек. В их числе опытные рыбаки, пренебрегающие своей безопасностью на тонком льду. Неразумные дети, которые не слушают запрета взрослых и оказываются в опасном месте. Особенно опасным временем становится весна. Зимний лёд стремительно теряет свою прочность. Выходить на него в такую пору не просто опасно, а категорически опасно! Толщина льда на водоёме не везде одинакова – самый тонкий лёд находится у берегов.



Что вы должны помнить?

Никогда не идите на лёд, если вы одни. Ни в коем случае не выходите на ледяную поверхность водоёма, если она рыхлая, а кое-где проступает вода. Если очень хочется покататься на санках или коньках, есть катки и горки, на предусмотренных детских площадках. Даже Самуил Маршак предупреждал:

До срока в строгости ребят

Держать необходимо.

Пусть по домам они сидят

И будут невредимы!

Особенно внимательными должны быть все в летнее время. Почему?



Давайте попробуем составить памятку как нужно купаться. Ваши предложения?

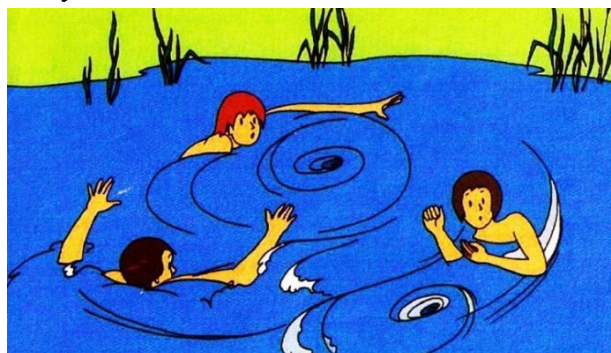
Купаться надо под присмотром взрослых, почему?



Не плавать в незнакомом месте, почему?



В водоёме могут быть опасные подводные течения и водовороты



Лучше купаться не в одиночку, а с друзьями, чтобы быть друг у друга на виду

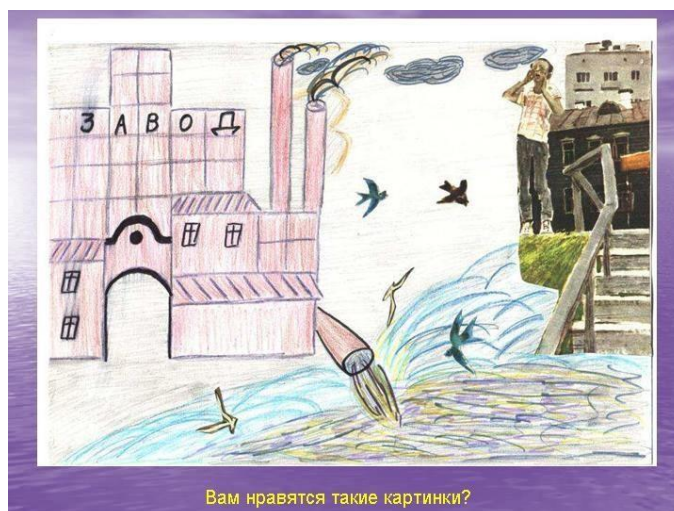


Не купайтесь в очень холодной воде. От холода может свести судорогой ногу. Не прыгайте с высокого берега и в запрещённых местах.



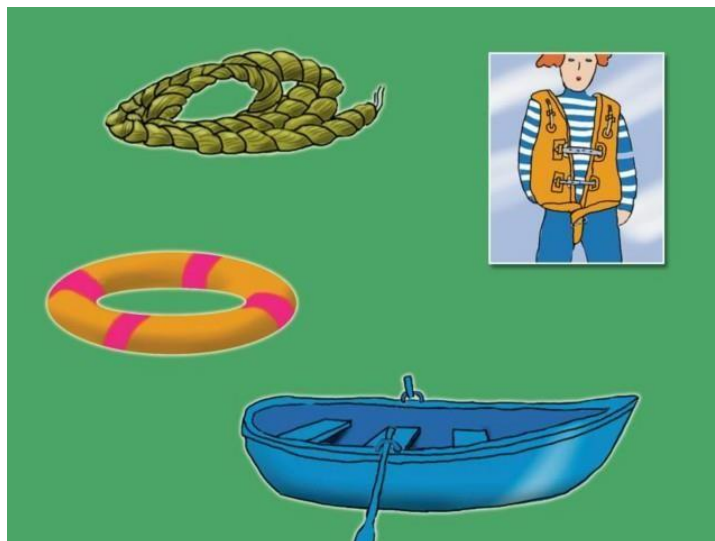
Купаться можно только в чистых водоёмах. Почему?

Купаться в загрязнённом водоёме опасно для здоровья. Вспомните, что является причиной загрязнения воды? Как человек должен охранять водоёмы?



Какие опасности можно встретить в воде? (сваи, камни, мусор, водоросли, волны)

Вспомните, какие средства могут помочь на воде?



Надо быть внимательным и помнить правила безопасности. Давайте вместе прочитаем стихотворение и будем выполнять правила поведения на воде:

Правила эти ты помни всегда,

Чтобы с тобой не случилась беда!

(показ презентации о правилах поведения на воде)

Впереди прекрасная пора – жаркое лето, вы, конечно, будете купаться, загорать. Никогда не забывайте о своей безопасности. Спасибо за работу и будьте здоровы!



Сценарий занятия по ПДД

«В гостях у светофора»

Цели:

- повторить основные правила дорожного движения
- воспитывать дисциплинированность учащихся на улицах города

Ход мероприятия

Дорогие ребята! Сегодня мы вспомним основные правила поведения на улице, эти правила надо всегда помнить и выполнять!



1 чтец

Везде и всюду правила!

Их надо знать всегда:

Без них не выйдут в плаванье

Из гавани суда.

2 чтец

Выходят в рейс по правилам

Полярник и пилот,

Свои имеют правила

Шофёр и пешеход.

3 чтец

По городу, по улице

Не ходят просто так:

Когда не знаешь правил ты,

Легко попасть впросак.

4 чтец

Всё время будь внимательным

И помни наперёд:

Свои имеют правила

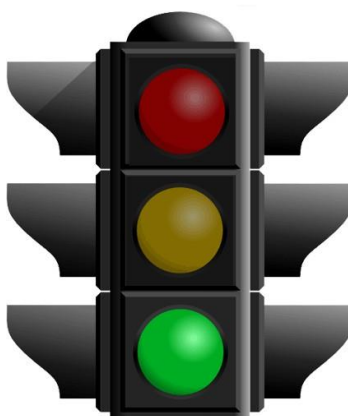
Шофёр и пешеход.

Отгадайте загадку:

Чтоб тебе помочь путь пройти опасный,

Горим и день, и ночь: зелёный, жёлтый, красный (светофор)

(выходят 3 ученика и держат три круга с цветами светофора)



1 чтец

Наш домик – светофор,

Мы три родных брата,

Мы светим с давних пор

В дороге всем ребятам.

2 чтец

Мы три чудесных цвета,

Ты часто видишь нас,

Но нашего совета

Не слушаешь подчас.

3 чтец (показывает красный круг)

Если свет зажётся красный,

Значит, двигаться опасно!

1 чтец (показывает жёлтый круг)

Жёлтый свет – предупреждение,

Жди сигнала для движенья.

2 чтец (показывает зелёный круг)

Свет зелёный говорит:

Проходите, путь открыт!

(прикрепляют три круга по порядку)

3 чтец

Днём и ночью эти братья

Службу верную несут.

Вы их слушайте, ребята,

Вас они не подведут!

Да, светофор – это главный помощник и друг на улице. Скажите, а где находятся самые ближайшие к нашей школе светофоры?

Все ребята должны знать, что играть на тротуаре или на проезжей части улицы нельзя!

1 чтец

Глупый ребёнок играет в футбол,

Хочется очень забить ему гол.

Гонит по улице мяч со двора

Разве для улицы эта игра?

2 чтец

Здесь не футбольное поле с травой.

Мчатся машины по мостовой:

Красный автобус, такси, грузовик –

Тут под машиной очутишься вмиг.

3 чтец

Слушай, ребёнок, себя береги,

С улицы шумной скорее беги.

Сразу за домом, рядом со школой,

Есть у ребят уголок для футбола.

4 чтец

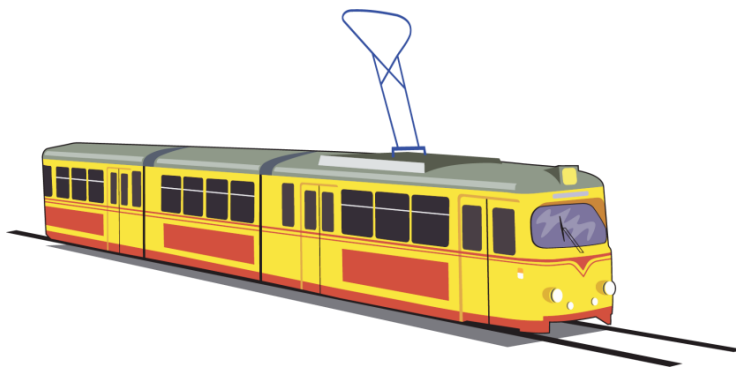
Там целый день,

Хоть вприпрыжку, хоть вскачь,

Будешь гонять в безопасности мяч!

Музыкальная пауза (танец «паровозик»)

А сейчас проводим конкурс загадок о транспорте, который встречается на улицах города



Чтобы я тебя повёз, мне не нужен овёс.

Накорми меня бензином, на копыта дай резины,

И поднявши вихрем пыль, побежит.....(автомобиль)

Что за чудо этот дом и народу много в нём.

Носит обувь из резины и питается бензином (автобус)

Вот по рельсам мчит машина,

Держится за провода.

И не надо ей бензина,

Чтобы мчать туда-сюда (трамвай)

По асфальту едет дом

И народу много в нём.

А над крышей дома вожжи,

Ехать он без них не может (троллейбус)

А какой ещё транспорт можно встретить на наших улицах?

Вот как много разных машин на дорогах, мы всегда должны быть внимательными, об этом вас просит наш друг Светофор.

1 чтец

Мчатся, поднимая ветер хлёсткий,

Тысячи машин во весь опор,

Потому на многих перекрёстках,

Как друзей вас встретит светофор.

2 чтец

Подчиняйтесь всем его приказам,

Он вокруг внимательно глядит,

Стойте, если взглянет красным глазом,

А зелёным взглянет – путь открыт.

3 чтец

Направляясь к школьному порогу,

Помните, ребята, наш наказ:

Правильно переходить дорогу

Так же важно, как из класса в класс.

Показ презентации

Спасибо всем за работу и активное участие, а Светофор присваивает всем звание «Юный пешеход».