

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Кротковская средняя общеобразовательная школа
Похвистневского района
Самарской области

**Образовательная программа
«Будь здоров!»**



**Автор: Рогожникова Н.А.
Контактный телефон: 89879465835
Электронная почта: Ket300990@mail.ru**

2010 год

Содержание

1. Введение.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Содержание программы.....	7
4.Ожидаемые результаты.....	9
5.Список используемой литературы.....	15
6. Приложения.....	16

Введение

В словаре Ожегова термин «здоровье» - нормальная правильная деятельность организма, его психического благополучие.

Перемены, произошедшие в стране, привели к появлению негативных социальных явлений, отражающихся в первую очередь на здоровье людей. Ребенок-барометр, реагирующий на любые изменения, происходящие во взрослой жизни, и, конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым. Как никогда, остается актуальной проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего детства.

В настоящее время является актуальным вопрос оздоровления учащихся младшего школьного возраста. В эти годы формируется осанка, идет активный рост и развитие всех систем организма. По мнению медиков, 75 процентов всех болезней человека заложено в детские годы. В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой и т.д. Малоактивный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. В достаточной мере этому помогает телевидение и компьютерные игры. Ежедневно ребенок проводит более 2 часов у телеэкрана. Это продолжительное время он находится в неподвижности, также усталость органов зрения и слуха, головные боли, сонливость, апатия. Ко всему добавить уличный шум, громкую музыку, сотовые телефоны – это приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте. Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи. У таких детей появляются проблемы личного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость – это лишь немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Пояснительная записка

«Здоровье - это не всё, но всё – ничто без здоровья!»

Соломон

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого организма, а особенно детского. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психологического благополучия. Проблема воспитания здорового школьника является в современном мире актуальной, общегосударственной, комплексной.

Представленная программа «Будь здоров» ориентирована на учащихся 2-4 классов. Она знакомит их с самым тонким инструментом познания окружающего мира – самим собой. Это попытка создать единый «человекоцентрический» предмет, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, многим другим предметам служит самопознанию и самоуважению. Только знание своих собственных сильных и слабых сторон заставляет признать сильные и слабые стороны другого человека. Только наличие собственной шкалы ценности может служить основанием для признания познания аналогичной у сверстников. Этот курс дает возможность школьнику поэтапного «открытия» в себе главных психологических и физических составляющих. Он учит методам конструктивного переживания внутренних конфликтов.

Новым в этом курсе является стремление отказаться от широкого использования на занятиях метода «запугивания», или «устрашения», как совершенно неэффективного для школьников этого возраста периода. С этой целью следует использовать на занятиях деятельностный подход, что позволяет реализовать новую образовательную методику – накопление учениками опыта в вопросах здоровья и безопасности жизни.

Исходя из этого были сформулированы **цели** курса:

- Содействовать сохранению здоровья школьника;
- Продемонстрировать многогранную природу человеческого здоровья;
- Сформировать у школьника представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;

- Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;
- Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

В курс «Будь здоров!» **входят** разделы:

1. Самопознание – 8 часов

Положительный образ «Я». Положительное отношение к себе – важное условие развития личности. Каждый человек неповторим. Измерение массы тела, роста, снятие отпечатков пальцев. Привычки, укрепляющие здоровье. Вкусы и здоровые увлечения.

2. Я и другие – 6 часов.

Правила межличностного общения. Дружба. Друзья. Сверстники. Правила семейного общения.

3. Основы здорового образа жизни – 8 часов.

Питание – основа жизни. Гигиена питания. Действие алкоголя, табака, наркотиков на организм человека. Обтирание и обливание. Подвижные игры на воздухе. Воздушные и солнечные ванны.

4. Основы личной безопасности и профилактика травматизма – 8 часов.

Опасные и безопасные ситуации. Правила поведения на улицах и дорогах, на воде, в экстренных ситуациях. Оказание первой помощи при простых травмах. Гигиена труда и отдыха.

5. Профилактика инфекционных заболеваний – 4 часа.

Здоровье и болезнь. Профилактика инфекционных заболеваний. Прививки.

Задачи программы:

- формирование у учащихся желания и умения добывать и систематизировать информацию;
- обучение основным правилам поведения в обществе;
- развитие творческой деятельности обучающихся в решении поставленных исследовательских задач;

-получение знаний о здоровом образе жизни.

Сроки занятий:

Курс рассчитан на 34 часа. Занятия проводятся в течение года, 1 раз в неделю.

Количество детей в группе не ограничивается.

Условия реализации программы:

Программа «Будь здоров!» реализована на базе общеобразовательной школы.

Актуальность программы:

Программа «Будь здоров!» разработана на основе учебных пособий «Здоровье: учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов»/под ред. В.Н.Касаткина, Л.А. Щеплягиной. – Ярославль: Аверс Пресс, 2002. – 2-е изд. – 446с.) и «Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья: 1-4 классы». – М.:ВАКО, 2004. – 240с.

Программа не нарушает общей структуры изучения окружающего мира, а создает условия для более глубокого и вдумчивого его познания.

Актуальность данного курса подкрепляется практической значимостью, что способствует повышению интереса к познанию здорового образа жизни, позволяет повысить учебную мотивацию обучающихся.

Формы работы: фронтальные, групповые, индивидуальные, совместно с родителями, с врачом-стоматологом, со школьным психологом.

Организация работы:

Занятия проводятся в виде практикумов, бесед, работы в группах, занятиях в спортивном зале и на свежем воздухе. *(см. Приложение 1)*

Для оценивания результатов можно использовать различные варианты анкетирования и тестирования (претесты и посттесты). Очень важным представляется, чтобы сам ученик видел свои достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы у него с начала курса был отдельный «Дневник здоровья», в котором он будет выполнять домашние задания, делать заметки, заполнять анкеты, строить результативные графики и диаграммы.

(см. Приложение 2)

Содержание программы

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теория	Практика (занятия в спортзале и на свежем воздухе)	Всего
Самосознание- 8 часов				
1	Я – неповторимый человек	1	1	2
2	Мой характер	1	1	2
3	Привычки	1	1	2
4	Поведение, решение и здоровье	1	1	2
Я и другие – 6 часов				
5	Учусь настаивать на своем	1	1	2
6	Учусь понимать других	1	1	2
7	Я и моя семья	1	1	2
Основы здорового образа жизни – 8 часов				
8	Ослепительная улыбка на всю жизнь	1	1	2
9	Мифы об алкоголе, курении и наркотиках	1	1	2
10	Заповеди здорового питания	1	1	2
11	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1	1	2
Основы личной безопасности и профилактика травматизма – 8 часов				
12	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	1	1	2

13	Случайные повреждения и несчастные случаи. Оказание первой помощи	1	1	2
14	Гигиена труда и отдыха	1	1	2
15	Физическое здоровье и окружающая среда	1	1	2
Профилактика инфекционных заболеваний – 4 часа				
16	Профилактика инфекционных заболеваний	1	1	2
17	Сам себе я помогу – я здоровье сберегу	1	1	2
	Итого	17	17	34

Ожидаемые результаты

№ п/п	Разделы	Требования к уровню подготовки обучающихся
Самосознание- 8 часов		
1	Я – неповторимый человек	<i>Знать/понимать:</i> -положительное отношение к себе – важное условие полноценного развития личности; -неповторимость, уникальность каждого человека – ценность для класса, в будущем – для всей страны. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности: -для развития заботливого отношения друг к другу, к самому себе; -стараться быть рядом с теми, кто занимается интересными делами, полезными для здоровья и самому делать так, чтобы не остаться одиноким.
2	Мой характер	<i>Знать/понимать:</i> -черты характера можно изменить; -реалистическая самооценка – важное условие развития ученика. <i>Уметь:</i> -адекватно оценивать черты своего характера и своих товарищей; -стараться видеть и подчеркивать лучшие черты характера в других людях. <i>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</i> -для воспитания в себе положительных качеств, достойных уважения и адекватной самооценки.
3	Привычки	<i>Знать/понимать:</i> -полезные привычки можно развивать в себе; -о вреде алкоголя, табака и наркотиков на организм ребенка.

		<i>Уметь:</i> -делить привычки на вредные и полезные; -сказать «нет!» вредным привычкам. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности: -стараться вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек.
4	Поведение, решение и здоровье	<i>Знать/понимать:</i> -здоровье зависит от принимаемых нами решений от наших поступков; -принимая решение, важно думать о его последствиях. <i>Уметь:</i> -правильно организовать свой день; -уметь хвалить себя за правильный выбор. <i>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</i> -выбрать занятие, последствия которого безопасны.
Я и другие – 6 часов		
5	Учусть настаивать на своем	<i>Знать/понимать:</i> -уверенность в себе следует развивать; -у каждого человека есть право отстаивать свое мнение; -уверенность в себе позволяет не поддаваться давлению окружающих. <i>Уметь:</i> -отстаивать свое мнение неагрессивно; -учиться сопротивляться давлению. <i>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</i> -для воспитания в себе уверенности.
6	Учусть понимать других	<i>Знать/понимать:</i> -общепринятые правила коммуникации; -общение должно быть искренним и правдивым;

		-ценность дружбы, согласия, взаимопомощи; -связь дружбы и социального здоровья. <i>Уметь:</i> -самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций; -учиться понимать человека по его жестам, прислушиваться к словам, пытаться понимать его чувства, переживания, настроение. <i>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</i> -чаще говорить добрые слова близким людям.
7	Я и моя семья	<i>Знать/понимать:</i> -крепкая семья – основа эмоционального, физического и социального здоровья ребенка.
Основы здорового образа жизни – 8 часов		
8	Ослепительная улыбка на всю жизнь	<i>Знать/понимать:</i> -зуб – это живой орган; -здоровые зубы – здоровый организм. <i>Уметь:</i> -правильно чистить зубы. <i>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</i> -формировать устойчивую привычку чистить зубы 2 раза в день.
9	Мифы об алкоголе, курении и наркотиках	<i>Знать/понимать:</i> -наркомания – смерть нации; -алкоголь содержится во всех спиртных напитках; -алкоголь вреден для детского организма; -курение и спорт – несовместимы. <i>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</i> -находить безопасные и интересные способы проведения

		досуга.
10	Заповеди здорового питания	<i>Знать/понимать:</i> -здоровые принципы питания укрепляют организм. <i>Уметь:</i> -правильно подбирать полезные продукты. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности: -работать над личной стратегией рационального питания; -формировать привычку руководствоваться при выборе продуктов не только вкусовыми предпочтениями, а учитывать в них основные питательные вещества; -готовить несложную здоровую пищу.
11	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	<i>Знать/понимать:</i> -о значении закаливания для организма человека.
Основы личной безопасности и профилактика травматизма – 8 часов		
12	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	<i>Знать/понимать:</i> -принятие рациональных решений способствует предупреждению поступков, разрушающих здоровье. <i>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</i> -формировать привычку всегда быть внимательным при играх и прогулках в лес.
13	Случайные повреждения и несчастные случаи. Оказание первой	<i>Знать/понимать:</i> -дети не должны пробовать незнакомые вещества и лекарства самостоятельно; -дети не должны брать незнакомые вещества у чужих людей; -лекарства могут оказаться полезными и вредными, в зависимости от ситуации.

	помощи	Уметь: -оказывать первую помощь при простых травмах.
14	Гигиена труда и отдыха	<i>Знать/понимать:</i> -спорт – активный отдых; -сон – эффективный отдых. <i>Уметь:</i> -учиться переключаться на разные виды деятельности для избежания утомляемости; -составить режим дня на неделю и следовать ему. <i>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</i> -использовать активные формы восстановления работоспособности; -формировать привычку разумно сочетать активный и пассивный отдых.
15	Физическое здоровье и окружающая среда	<i>Знать/понимать:</i> -о влиянии окружающей среды на здоровье человека; -о влиянии объектов природы на здоровье человека; -об ответственности человека за здоровье природы. <i>Уметь:</i> -в доступной форме пропагандировать знания о природе, об ответственности за здоровье природы.
Профилактика инфекционных заболеваний – 4 часа		
16	Профилактика инфекционных заболеваний	<i>Знать/понимать:</i> - профилактика - надежное средство защиты от заболеваний; - важность прививок; - о последствиях вредных привычек. <i>Уметь:</i> - регулярно выполнять гигиенические процедуры. <i>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:</i>

		- использовать все доступные средства защиты от инфекционных заболеваний; - формировать навыки здорового образа жизни как способа защиты от инфекций; - поддерживать в чистоте предметы ежедневного обихода.
17	Сам себе я помогу – я здоровье сберегу	

Список используемой литературы

1. Е.В. Езушина «Уроки здоровья» 4 класс. Программа, конспекты занятий. Издательство «Учитель», Волгоград, 2009
2. Л.П. Нестеренко, Л.П. Эппле «Подготовка образовательных учреждений Западного образовательного округа к введению стандартов начального общего образования», методическое пособие для руководителей ОУ, учителей начальных классов, организаторов образовательного процесса учреждений дополнительного образования, родителей. ГОУ СИПКРО, Самара, 2010
3. О.В. Поляков «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе». Издательство «Корифей», Волгоград, 2009
4. В.А. Горский «Примерные программы внеурочной деятельности», начальное и основное образование, Издательство «Просвещение», Москва, 2010
5. О.А. Степанова «Подвижные игры и физминутки в начальной школе», Издательство «БАЛАСС», Москва, 2008

Занятие 4. Тема «Поведение, решения и здоровье»

Знать/понимать:

- здоровье зависит от принимаемых нами решений и от наших поступков;
- принимая решение, важно думать о его последствиях.

Уметь:

- правильно организовать свой день;
- уметь хвалить себя за правильный выбор.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- выбрать занятие, последствия которого безопасны.

Элементы содержания.

Здоровье как ценность. Признаки здорового человека. Вкусы и здоровые увлечения.

Оборудование: «Дневник Здоровья», высказывания о здоровье.

Ход занятия

I. Организационный момент. Организация пространства.

-Мне очень приятно вас видеть. Я попрошу всех встать в круг, чтобы в нашей дискуссии вы находились в равных условиях. Давайте улыбнемся друг другу, мысленно направим во все стороны от себя Любовь, Добро, Мир, пожелаем доброго здоровья. Так мы с вами творим вокруг себя поле любви и добра. Это вернется в нам сторицей. Какое у нас настроение? На что оно больше похоже: на солнышко или на тучу? Начнем наше занятие.

II. Введение в тему занятия.

-Сегодня у нас новое занятие, значит, в нашем «Дневнике Здоровья» появится новая запись.

-Прочитайте тему сегодняшнего занятия – «Поведение, решения и здоровье».

-Как вы думаете, о чем пойдет речь на занятии?

-Каким образом наши поступки и принимаемые решения влияют на нашу жизнь, на наше здоровье.

-Выделите важное слово из нашей темы, к нему мы будем возвращаться очень часто на нашем занятии. Это слово РЕШЕНИЕ. Что оно означает и почему оно важно сегодня на занятии?

-Решение – это то, что мы решили делать после обдумывания ситуации, из которой нужно найти выход.

III. Создание проблемной ситуации. Работа в группах.

-Прочитайте ситуацию. Пусть кто-то назовет первые пришедшие в голову решения.

Задания в группах:

- Представьте себе, что вы, например, потеряли чужую вещь.
- Представьте, что на улице ребята вашего возраста у ребенка отнимают игрушку.
- Представьте, что вы разбили очень дорогую вазу.
- Представьте, что к вам постоянно пристает мальчик из соседнего класса.

IV. Отчет групп. Обсуждение решений.

-А теперь, давайте подумаем, а как надо было правильно поступить.

-Оказывается, что обдуманное решение не всегда совпадает с тем, которое первым пришло в голову. Первое решение не всегда бывает лучшим. В жизни каждому приходится принимать много решений, как поступить. Одни решения бывают простыми, на них не тратится много усилий и времени. Другие – сложные, требующие умения думать. С возрастом человеку приходится решать все более сложные проблемы.

-Часто ли вам приходится принимать решения?

-Расскажите, а какие важные или трудные проблемы приходилось решать вам.

-Скажите, какие вы приняли решения?

-Что произошло хорошего?

-Что произошло плохого?

-Скажите, а когда вы принимаете решения, совершаете поступок, думаете ли вы о последствиях, об опасности?

-«Семь раз отмерь, один раз отрежь», «Опасение – половина спасения», «Берегись бед, пока их нет». Объясните смысл пословиц.

-Послушайте рассказ, подумайте, в чем опасность ситуации для мальчика.

ЖАЖДА

Был жаркий летний день. Саша играл с мальчиками во дворе в футбол. Когда игра закончилась, ему очень захотелось пить. Он побежал домой и открыл холодильник. Там стояло много разных бутылок с газировкой, соками и пивом. Саше очень хотелось пить, и он схватил ближнюю бутылку, не посмотрев, что на ней было написано «Пиво».

-Неприятные, опасные ситуации можно предотвратить, если действовать по алгоритму.

-Давайте составим алгоритм для принятия решений:

-Поспешишь – людей насмешишь. Значит, нужно не спешить, нужно остановиться. Если ты хочешь что-то сделать, то сначала остановись.

1. Остановись.

-Опасно или безопасно, приятно или неприятно. Представь, как твой поступок отразится на тебе, твоих родителей, твоих друзьях.

2. Подумай.

-Выход здесь! Да тут множество решений. Выбери из возникших решений то, последствия которого безопасны, приятны. Не делай того, что может иметь плохие последствия.

3. Выбери.

-Я просто молодец, даже самому приятно. Похвали себя за то, что тебе удалось принять ответственное решение и избежать неприятностей.

4. Похвали себя.

На доске появляются таблички с «шагами».

1. Остановись.

2. Подумай.

3. Выбери.

4. Похвали себя.

Учащиеся записывают «шаги» в «Дневник Здоровья».

-А вот если бы наш Саша знал эти «шаги», он поступил бы как? Давайте поможем Саше избежать неприятностей. Закончите рассказ.

Вывод:

- Поступки каждого человека и его отношения с людьми зависят от принимаемых решений.
- Принимая решение, важно думать о последствиях. Ведь от сегодняшнего выбора зависит вся вереница причинно-следственных событий, которые произойдут в будущем.
- Принимая решения, следует сначала остановиться, подумать, а потом уже выбирать правильное решение.

-Ведь из каждой трудной ситуации есть выход, и не один. Психологи советуют повторять несколько раз позитивные настроения, почаще хвалите себя за правильно сделанный выбор. Например, так: Какая я умница, что... Я просто замечательная девочка. Я все смогу и ничего не боюсь. Сейчас я выбираю лучший выход для себя и окружающих.

Мы, и только мы ответственны за все, что происходит в нашей жизни. Быть творцом и волшебником очень весело, очень приятно и радостно. Станьте творцом собственной судьбы.

V. Работа в группах. Работа над пословицей.

-Соберите очень мудрое изречение. «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Как вы понимаете смысл этих слов.

VI. Работа над понятиями здоровье, признаки здорового человека.

-Влияют ли наши поступки на здоровье? Что такое здоровье?

-Давайте посчитаем высказывания мудрых людей о здоровье. Как вы понимаете смысл этих слов.

«Десять девятых нашего счастья зависят от здоровья»

А. Шопенгауэр

«Здоровый нищий счастливее больного короля».

А. Шопенгауэр

«Здоровье – это не все, но все – ничто без здоровья».

Соломон

-Здоровье - это когда ты чувствуешь себя прекрасно, а не только не болеешь.

Здоровье - это когда у тебя не болит ни тело ни душа.

-Можете ли вы отличить больного человека от здорового?

-Выберите слова для характеристики здорового человека.

Красивый	Статный
Сутулый	Стройный
Сильный	Ловкий
Бледный	Неуклюжий
Румяный	Подтянутый
Вялый	Веселый
Добрый	Злой
Щедрый	Жадный
Раздражительный	Внимательный

-Каким способом достичь этих качеств? Что нужно делать, чтобы расти здоровыми и счастливыми?

-Соблюдение правил безопасности, здоровые привычки, здоровая пища, занятия спортом, умение принимать правильные решения, умение преодолевать неприятные чувства, умение взаимодействовать с людьми укрепляют здоровье. Полезные поступки укрепляют здоровье, делают людей жизнерадостными. А мы любим себя и знаем, что для нас «любимых» гораздо важнее зарядка, солнце, воздух, занятия спортом, здоровое питание, закаливание, режим дня, отличная учеба, замечательное настроение, верные друзья, мама и папа. Каждый из нас ответственен за свое здоровье. Наше поведение является ответственным. Ответственное поведение способствует укреплению здоровья. Ведь не зря говорят, что здоровье не купишь. Помните, здоровье – это ценность, которую нужно беречь.

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать,
Как здоровым стать.

-Вывод:

- Здоровье зависит от многого, а прежде всего – от принимаемых решений и поступков.

-Некоторые непродуманные поступки могут иметь необратимый характер. Поэтому лучше иметь здоровые увлечения. Они помогут избежать неприятных ситуаций.

VII. Чтение отрывка из беседы с академиком, ученым-медиком Г.Н. Сперанским «Секрет долголетия»

«Часто меня спрашивают: вот вы прожили долгую жизнь и ни разу серьезно не заболели. В чем заключается ваш секрет? И я отвечаю на это: у меня есть «тайное оружие» - физическое воспитание. Спорт вошел в мою жизнь достаточно рано. Мне нравится кататься на коньках. Лишнего времени не имел, так что иной раз выходил на лед ночью и катался в одиночестве. А лыжи! Вообще я считаю их идеальным видом спорта. Лыжня, вьющаяся между елями, - это дорога здоровья. Скользишь на лыжах и пьешь лечебный лесной воздух. Я занимался фактически всеми видами спорта. Например, ездой на велосипеде.... Сегодня мне 95 лет, и у меня достаточно сил, чтобы работать без оглядки на себя, с полной отдачей. Кто-нибудь, видимо, скажет: это исключительная работоспособность. Нет, не исключительная. Каждый человек обязан бороться за долголетие, обязан думать о том, чтобы в преклонном возрасте сохранить бодрость, хорошее настроение, спортивную форму».

-О каком секрете сохранения работоспособности рассказывает Г.Н. Сперанский?

-Если кто-то из вас еще не дружит со спортом, измените скорее свою позицию: для укрепления своего организма не обязательно серьезно заниматься каким-то видом спорта, можно выполнять любые общеукрепляющие упражнения и не забывать делать утреннюю гимнастику. Во время прогулки не просто сидеть на лавочке, а играть в подвижные игры, бегать, кататься на велосипеде, заниматься на турнике, прыгать в длину, играть в бадминтон и т.д.

-Помните, что «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ».

Стадион, бассейны, корты,
Зал, каток – везде вам рады.
За старания в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали – сна как не бывало.

И. Семенова

VIII. Итог занятия.

-Что нового узнали на занятии? Что запишите в «Дневник здоровья»?

Домашнее задание. Расскажите об увлечениях, которые способствуют укреплению здоровья. Найдите пословицы и поговорки о здоровье, высказывания мудрых людей о здоровье.

-Оцените занятие.

-Занятие наше подошло к концу. Будьте здоровы.

Подвижные игры на свежем воздухе

Кот и собака.

Дети садятся в круг. Красный мяч – «кот», синий- «собака». Дети передают «кота» по кругу. Примерно с середины круга в игру включают синий мяч. «Собака» старается догнать «кота».

Правила игры: передавать мячи, не пропуская ни одного участника.

Лови-бросай.

Правила игры следующие. Один ребенок стоит в центре, остальные – по кругу. Из центра участник бросает мяч по очереди детям, стоящим в круге, при этом называются слова противоположного значения. К примеру, ребенок, бросая мяч, говорит «Узкий», другой ловит и перебрасывает его со словом «широкий» - и так далее по кругу.

ЛИСТОК ЗДОРОВЬЯ

Физкультурная азбука

Бадминтон – спортивная игра с воланом и ракеткой.

Баскетбол – спортивная командная игра, цель – забросить мяч в подвешенную корзину

Бассейн – водное спортивное сооружение для соревнований по плаванию, водному поло, прыжкам в воду.

Бег – спортивное состязание или упражнение в беганье.

Бокс – вид спорта, кулачный бой по особым правилам.

Борьба – вид единоборства двух спортсменов по определенным правилам.

Бревно – спортивный снаряд для выполнения гимнастических упражнений.

Быстрота – большая скорость, стремительность.

ЛИСТОК ЗДОРОВЬЯ

Примерный распорядок дня ученика _____, занимающегося в 1-ю смену.

Время суток, часы	Элементы режима дня
1	2
7.30-7.35	Подъем, уборка постели
7.35-7.45	Утренняя гимнастика
7.45-7.50	Умывание, закаливающие процедуры
7.50-8.15	Завтрак
8.15-8.30	Ходьба пешком в школу
8.30-13.30	Учебные занятия
13.13-14.30	Обед, прогулка на свежем воздухе
14.30-15.00	Послеобеденный отдых
15.00-16.30	Самоподготовка
16.30-18.30	Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями (3-5 раз в неделю)
18.30-19.30	Ужин, отдых
19.30-21.00	Самоподготовка
21.00-21.30	Прогулка, культурно-развлекательная программа
21.30	Отбой

ЛИСТОК ЗДОРОВЬЯ
ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ,
составленная их детьми

Программа здоровья для семьи

1. Соберите дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, эспандер, мяч.
2. Составьте и соблюдайте режим дня.
3. Каждое утро начинайте с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур.
4. Каждый день отправляйтесь на вело- или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе – ежедневно!
5. Контролируйте время, проведенное малышом около компьютера!
6. Посетите городские соревнования в разных районах города.
7. Проводите семейные соревнования по разным подвижным и спортивным играм.
8. Посетите городские бассейны.
9. Помните, что следование всем правилам здорового образа жизни – задача не на один год. Результат – здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

Режим ваших детей на каникулах

Родителям и детям нужно знать и выполнять основные требования гигиены, строго соблюдать режим дня:

Продолжительность сна – 10-11 часов.

Начинать день с утренней гимнастики и закаливающих процедур – 15-20 минут.

Правильная поза во время занятий за столом и еды.

За столом свет от настольной лампы при чтении и письме падает слева.

Продолжительность просмотра телепередач, фильмов и мультфильмов не более 1,5 часа в день.

Ежедневный активный отдых на свежем воздухе должен составлять не менее 3-3,5 часов.