

Управление образования администрации города Владимира  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Владимира «Средняя общеобразовательная школа №9 имени Героя  
России генерал-лейтенанта Романа Владимировича Кутузова»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «СОШ №9»  
Протокол №1 от 30.08.2022

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 9»

/ Мачнева М.П.

«01» сентября 2022 г.

Приказ №02-05/217 от

01.09.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»  
социально-гуманитарной направленности**

Уровень подготовки – базовый  
Срок реализации: 1 год  
Возраст учащихся: 6-8 лет

Программа разработана Синягиной  
Светланой Викторовной,  
педагогом дополнительного  
образования

г. Владимир

2022 г.

**При разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нормативными документами послужили:**

**Основные документы в сфере дополнительного образования детей:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина».

**Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:**

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"
13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

**Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:**

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;
4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и

реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;

6. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;
7. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
8. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
9. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	7
1.3. Содержание программы .....	8
1.3.1. Учебно-тематический план .....	8
1.3.2. Содержание занятий.	
1.4. Планируемые образовательные результаты.....	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1. Календарно - тематический план .....	15
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы организации образовательной программы.....	17
2.4. Формы аттестации .....	20
2.5. Методические материалы.....	22
2.6. Список литературы.....	22
3. Приложение: Диагностические материалы.....	25

# 1. Комплекс основных характеристик программы.

## 1.1. Пояснительная записка

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

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

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными

привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

**Программа является модифицированной**, в основе её положена «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов. Издательство: Вако., 2007 -2 –е издание.

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

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа дополнительного образования учащихся по социально-гуманитарному направлению «Школа здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.



Программа «Школа здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной данной программы по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N273-ФЗ (действующая редакция, 2016). Глава 10. Дополнительное образование. Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых;
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Конституция РФ;
- Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года;
- Конвенция о правах ребенка;
- ФЗ о дополнительном образовании;
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Приказы, письма Минобразования, областных и муниципальных органов образования о работе ОУ в рамках доп. образования учащихся, СанПиН;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устав МБОУ города Владимира «СОШ №9»;

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию программы дополнительного образования социально-гуманитарного направления «Школа здоровья» для обучающихся 1 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

**Адресат программы – дети 6 - 8 лет.**

**Объем и срок исполнения программы –** Программа кружка предназначена для учащихся начальной школы . Срок исполнения программы – 1 год (33 учебных недели). Она рассчитана на 165 часов по пять часов в неделю. Приблизительная длительность каждого занятия 35 минут.

**Формы обучения – очная**

**Формы организации образовательного процесса: групповая**

**Режим занятий.** Занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 академическому часу (продолжительность академического часа 35 минут).

**Участники реализации программы: дети, учитель, родители.**

## 1.2. Цели и задачи программы

Программа «Школа здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа дополнительного образования учащихся по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;

основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

## **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1. Учебно-тематический план**

<b>Учебная неделя</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Советы доктора Воды.	3	2
2	Друзья Вода и Мыло	2	3
3	Глаза - главные помощники человека.	3	2
4	Подвижные игры		5
5	Чтобы уши слышали.	2	3
6	Почему болят зубы.	5	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	4
8	Как сохранить улыбку красивой.	2	3
9	Подвижные игры		5

10	«Рабочие инструменты» человека.	4	1
11	Зачем человеку кожа	4	1
12	Надежная защита организма	3	2
13	Если кожа повреждена	2	3
14	Подвижные игры		5
15	Питание - необходимое условие для жизни человека	3	2
16	Здоровая пища для всей семьи	3	2
17	Сон-лучшее лекарство	5	
18	Какое настроение?	1	4
19	Я пришёл из школы	3	2
20	Подвижные игры		5
21-22	Я - ученик	5	5
23-24	Вредные привычки	5	5
25	Подвижные игры		5
26	Скелет - наша опора	3	2
27	Осанка - стройная спина	3	2
28	Если хочешь быть здоров	2	3
29	Правила безопасности на воде	4	1
30-31	Подвижные игры	1	9
32-33	Обобщающие уроки «Доктора Здоровье»	5	5

### 1.3.2. Содержание занятий.

#### *Тема 1 Советы доктора Воды. (5час)*

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

#### *Тема 2 Друзья Вода и мыло. (5час)*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов.

## Оздоровительная минутка.

*Игра «Наоборот ». Творческая работа.*

**Тема 3. Глаза - главные помощники**

*человека. (5час)*

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

**Тема 4 Подвижные игры(. 5час)**

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

**Тема 5. Чтобы уши слышали. (5час)**

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка.

Правил сохранения слуха.

**Тема 6. Почему болят зубы. (5час)**

Игра Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы.

Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (5час)**

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

**Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (5час)**

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка

**Тема 9. Подвижные игры. (5час)**

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». «Как сохранить зубы». Творческая работа

**Тема 10. «Рабочие инструменты» человека. (5час)**

Отгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра- соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 11. Зачем человеку кожа. (5час)**

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов.

Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 12. Надёжная защита организма. (5ас)**

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа.

Оздоровительная минутка. Работа "Строение кожи". Моделирование схемы. Тест.

**Тема 13. Если кожа повреждена. (5час)**

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя».

Оздоровительная минутка «Этюд Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»»

**Тема 14. Подвижные игры. (5час)**

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Тема 15. Питание - необходимое условие для жизни человека. (5час)**

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. 5 час)**

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка».

Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания

**Тема 17. Сон - лучшее лекарство(5час)**

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

**Тема 18. Как настроение? (5час)**

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

**Тема 19.** *Я пришёл из школы. (5час)*

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( 5 час)*

**Тема 21-22.** *Я-ученик ( 10 час)*

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

**Тема 23-24.** *Вредные привычки. (10 час)*

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. (5час)*

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

**Тема 26.** *Скелет - наша опора. (5час)*

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

**Тема 27.** *Осанка - стройная стина! (5час)*

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(5час)*

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

**Тема 29.** *Правила безопасности на воде(.5 час)*

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

**Тема 30-31.** *Подвижные игры. Веселые старты ( 10 часов)*



## **Тема 32-33 Обобщающее занятие «Доктора Здоровье» ( 10 часов)**

Встреча с доктором Здоровье. Игра-рассуждение «Здоровый человек». Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья.

### **1.4. Планируемые образовательные результаты.**

В ходе реализации программы дополнительного образования по социально-гуманитарному направлению «Школа здоровья» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- 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;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

***В результате реализации программы по формированию культуры 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 сильным и ловким.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарно - тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата (учебная неделя)
1	Советы доктора Воды.	5	6-10.09
1	Друзья Вода и Мыло	5	13-17.09
2	Глаза - главные помощники человека.	5	20-24.09
3	Подвижные игры	5	27.09-01.10
4	Чтобы уши слышали.	5	04-08.10
5	Почему болят зубы.	5	11-15.10
6	Чтобы зубы были здоровыми.	5	18-22.10
7	Как сохранить улыбку красивой.	5	01-05.11
8	Подвижные игры	5	8-12.11
9	«Рабочие инструменты» человека.	5	15-19.11
10	Зачем человеку кожа	5	22-26.11
11	Надежная защита организма	5	29.11-3.12
12	Если кожа повреждена	5	06-10.12
13	Подвижные игры	5	13-17.12
15	Питание - необходимое условие для жизни человека	5	20-24.12
16	Здоровая пища для всей семьи	5	27-30.12
17	Сон-лучшее лекарство	5	10-14.01
18	Какое настроение?	5	17-21.01
19	Я пришёл из школы	5	24-28.01
20	Подвижные игры	5	31.01-4.02
20-	Я - ученик	10	7-11.02, 14-18.02

22			
23- 24	Вредные привычки	10	28.02-4.03, 07-11.03
25	Подвижные игры	5	14-18.03
26	Скелет - наша опора	5	21.03-25.03
27	Осанка - стройная спина	5	04-08.04
28	Если хочешь быть здоров	5	11-15.04
29	Правила безопасности на воде	5	18-22.04
30- 31	Подвижные игры	10	02-06.05, 09-13.05
32- 33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	10	16-20.05, 23-27.05.

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально – техническое обеспечение:

-учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся, шкафы и стеллажи для хранения учебной, художественной литературы и наглядных пособий, оформленные стенды.

#### *Учебные пособия:*

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь

при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

➤ измерительные приборы: весы, часы и их модели.

*Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:*  
компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

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

### **Кадровое обеспечение**

Синягина Светлана Виторовна – педагог дополнительного образования первой квалификационной категории. Стаж работы - 34 года. Учащиеся школы под руководством С. В. Синягиной постоянно участвуют в конкурсах, творческих выставках. Отзывы родителей о педагоге и программе – положительные.

### **2.3. Формы организации образовательной программы.**

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

<b>формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>тематика</b>
игры	«Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим»

	<p>“Я б в спасатели пошел”</p> <p>«Остров здоровья»</p> <p>«Состояние экологии и её влияние на организм человека»</p>
беседы	<p>Полезные и вредные продукты</p> <p>Гигиена правильной осанки</p> <p>«Доброречие»</p> <p>Мой внешний вид –залог здоровья</p> <p>Как питались в стародавние времена и питание нашего времени</p> <p>Мода и школьные будни</p> <p>Как защититься от простуды и гриппа</p>
тесты и анкетирование	<p>Чему мы научились за год.</p> <p>«Правильно ли вы питаетесь?»</p> <p>Чему мы научились и чего достигли</p> <p>«Что мы знаем о здоровье»</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p> <p>«Мои отношения к одноклассникам»</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p>
круглые столы	<p>«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений</p>
школьные конференции	<p>В мире интересного</p>
просмотр тематических видеофильмов	<p>«Как сохранить и укрепить зрение»</p> <p>«Быстрое развитие памяти»</p> <p>«Человек»</p> <p>«Мышление и мы»</p>

	Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выставка рисунков «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»

участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»
---	---

Подобная реализация программы дополнительного образования по социально-гуманитарному направлению «Школа здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### **2.4. Формы аттестации.**

Программа дополнительного образования учащихся по социально-гуманитарному направлению «Школа здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учёт знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы «Школа здоровья» зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.



## **Описание форм подведения итогов.**

Разнообразие форм учебно - воспитательной работы постоянно пополняется новыми формами, соответствующими изменяющимся общественным условиям школьной жизни. В свою работу, наряду с традиционными, мы включаем постепенно новые современные формы работы с детьми с целью сохранения их здоровья.

К таким **формам** относятся:

- **кинолекторий** – просмотр видео ролика с последующим анализом и обсуждением;
- **«сократовские» беседы** – развернутое рассмотрение множества вариантов решения поставленной проблемы способом поочередной постановки дополнительных вопросов с последовательными ответами, постепенно приводящими к истине.
- **танцевальные ринги (стартинеджеры)** – танцевальные соревнования;
- **интеллектуальные аукционы** – игровая форма состязательной интеллектуальной деятельности. Чтобы «купить» предлагаемый «товар» - книгу, фотографию, предмет декоративно-прикладного искусства и т.д. – надо предъявить «плату» в виде определенной порции знаний по теме;
- **открытый микрофон** – обсуждение проблем общественной жизни;
- **дискуссионные качели** – две группы ведут беседу в ритмичном чередовании суждений.
- **разъяснительная работа с родителями:**

В работе с родителями используются тематические родительские собрания о соблюдении режима дня школьников, о ПДД; правилах просмотра ТВ, правил работы за компьютером; о необходимости посещения каждым ребёнком какого-либо кружка или спортивной секции. Наряду с родительскими собраниями в практику вошли телефоны доверия.

- **анкетирование учащихся и их родителей**

Подобная организация учёта знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы «Школа здоровья» будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

## **2.5. Методические материалы**

**Особенность организации образовательного процесса – очное обучение.**

### **Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач Программы используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация );
- практический (применение исполнительских навыков);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления);
- игровой (проведение дидактических игр, постановка спектаклей).

## **2.6. Список литературы**

### **Литература учителю:**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обухова, Н. А. Лемяскина для 1-4 классов. Издательство: Вако., 2007 -2 –е издание.

3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
6. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
9. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

#### **Литература родителям:**

10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
11. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \по Сократова. М..2005г.
12. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.
13. Юдин Г.Н. «Главное чудо света» М., 1991г.

## **Литература обучающимся:**

Словари, справочники:

1. А.М. Прохоров «Иллюстрированный энциклопедический словарь», Москва, 2000г.
2. А.А. Плешаков. Атлас- определитель «От земли до неба», Москва, 2009г
4. Электронная энциклопедия для детей «Кирилл и Мефодий».
5. Большая иллюстрированная энциклопедия знаний. Москва, 2006г.

## **Интернет ресурсы.**

Официальный сайт Министерства образования и науки Самарской области

[www.educat.samregion.ru/](http://www.educat.samregion.ru/)

Сайт Сипкро. <http://www.sipkro.ru>

Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/>

Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>

Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

### **3. Приложение. Диагностические материалы.**

#### **3.1. Тестовый материал**

##### **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

### *3.2. Методическая разработка системы внеклассных мероприятий*

*«Почему нужно есть много овощей, фруктов и ягод».*

*Цели :*

- 1. Закрепление знаний о фруктах, овощах, ягодах.*
- 2. Ознакомление учащихся с основной группой витаминов, содержащихся в овощах и фруктах, и их значением для организма.*
- 3. сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.*

*Оборудование: -карточки с изображением овощей и фруктов;*

*-набор овощей и фруктов;*

*- схема соотношения белков, углеводов, витаминов, минеральных веществ для детей младшего школьного возраста*

*-стакан с водой ,головка репчатого лука, горшочек с землёй.*

*-рабочие тетради №1 и №2 для школьников «Разговор о правильном питании»  
М.М.Безруких, Т.А.Филиппова.*

*I занятие.*

*Тема: Фрукты и ягоды.*

*Ход занятия:*

*Орг.момент:* проверка готовности класса к занятию

*Сообщение темы :* сегодня у нас очень интересное и вкусное занятие. Сегодня мы поговорим , почему нужно много есть фруктов, узнаем название групп витаминов и их значение для жизни человека, узнаем какие ещё вещества находятся в ягодах и фруктах, поговорим о том, что можно приготовить из ягод и фруктов ,а так же о правилах гигиены и культуры питания.

**Ход занятия:** - Ребята , а кто знает почему необходимо есть много фруктов?

Правильно. Они необходимы для растущего организма так как в них находится много витаминов.

**-витамины** –это вещества, необходимые для поддержания жизни. Слово «VITA»- означает дающее жизнь. Существуют разные группы витаминов. А вы, знаете название витаминов. (правильно, это витамины «А» «В» «С» «D»)

(дети делают сообщения о видах витамин).

### ВИТАМИН «А»

Всегда связан с жиром в организме. Он образуется в растениях и переходит к животным, питающихся этими растениями. Витамин «А» помогает предупреждать инфекцию. Он содержится в молоке, яичном желтке, печени, рыбьем жире, в салате, моркови, шпинате.

### ВИТАМИН «В»

Необходим для профилактики некоторых нервных заболеваний. Он содержится в молоке, свежих фруктах и овощах, всех злаках. Он должен постоянно восполняться в организме.

### ВИТАМИН «С»

Отсутствие его вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы, ослабевают кости. Богаты витамином «С» лимон, апельсин, кабачок, томаты.

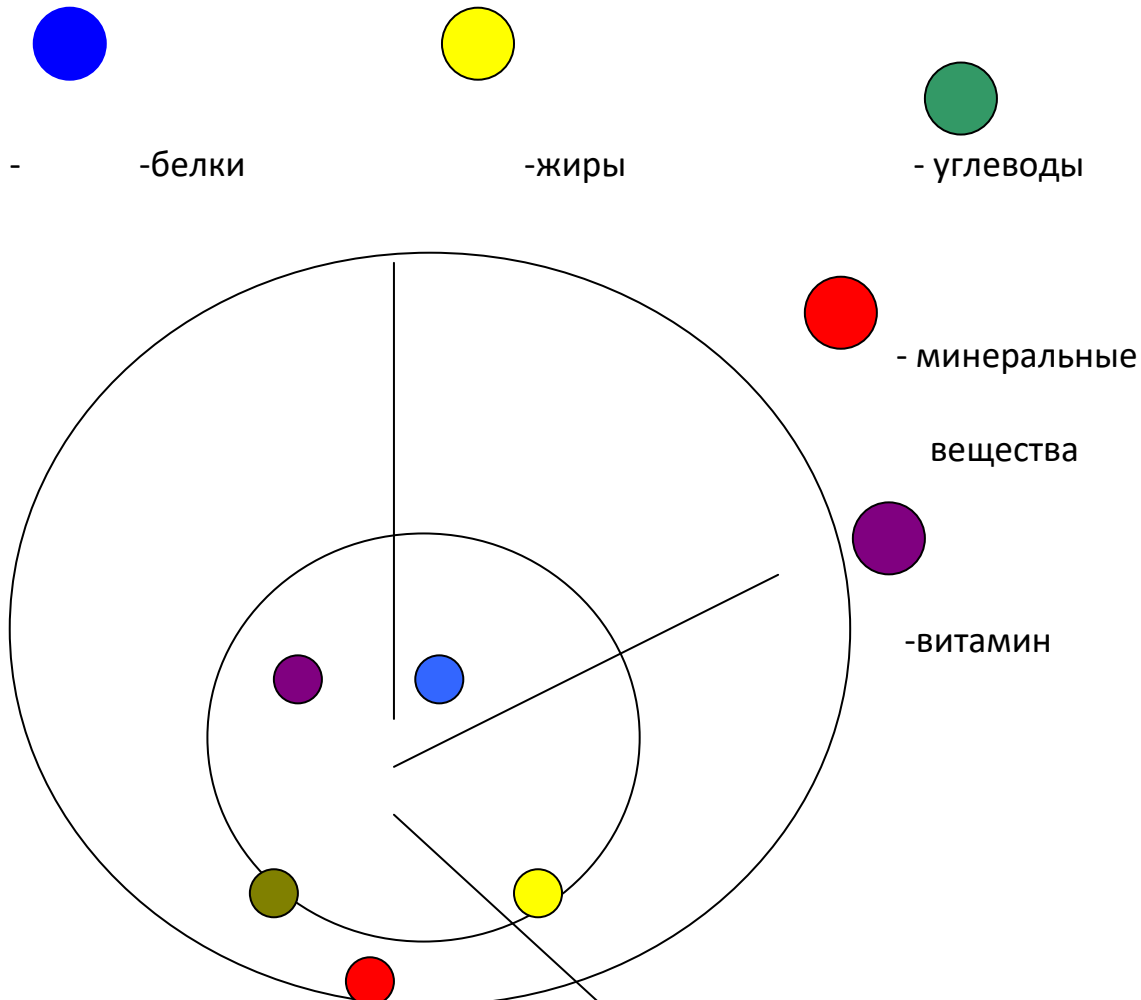
### ВИТАМИН «D»

Он важен для правильного развития костей и зубов у детей. Ведь крепкие и здоровые зубы очень важны для общего развития организма.

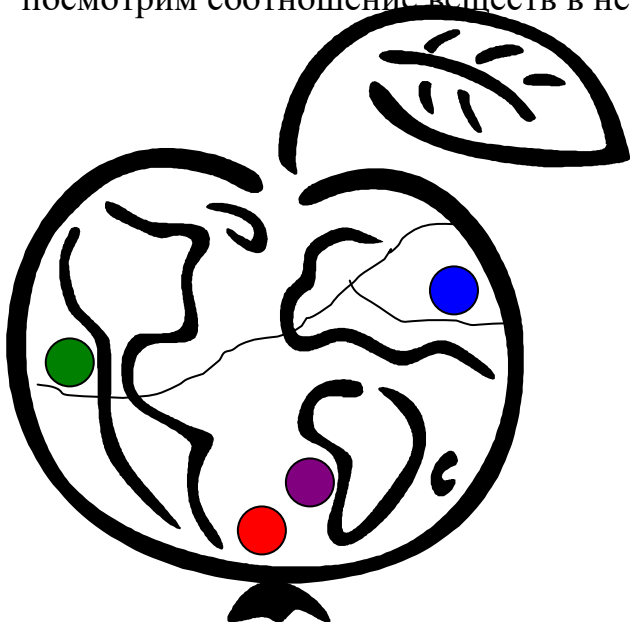


Но в них содержатся не только витамины, но и белки, углеводы, минеральные вещества очень важные для здоровья. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус и являются для нашего организма источником энергии. Давайте рассмотрим соотношение нормы полезных веществ во фруктах на примере пищевой тарелки

для детей 8-10 лет,



Что вы видите? (чего больше, чего меньше) А теперь давайте раскрасим яблоко и посмотрим соотношение веществ в ней.. Тетрадь №2 с13



Каких же веществ больше в яблоке,? Какие правила гигиены необходимо выполнять при употреблении фруктов. Молодцы, вы замечательно поработали, а теперь отдохнём.

### ***Физ. минутка***

Дети по лесу гуляли

За природой наблюдали

Вверх на солнце посмотрели

И всех лучики согрели

Чудеса у нас на свете

На полянку вышли мы

Много ягод там нашли

И бруснику , и малину,

Облепиху, ежевику

Ягод много наберём

Всё в карзиночку складём.

О чём была речь в физ. минутке? Правильно, о ягодах.

Скоро лето. Наступит ягодная пора. Ягоды, можно сказать маленькие клады витаминов. очень важно есть разные ягоды, ведь в каждой есть что-то своё, особенное .Некоторые ягоды созревают летом , а есть ягоды которые зреют под снегом. Вот сейчас мы и посмотрим, как вы знаете ягоды.

(отгадывание загадок)

1) Бусы красные висят,  
Из кустов на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.

2) Я красна, я кисла,  
На болоте я росла,  
Дозревала под снежком,  
Ну-ка, кто со мной знаком?

А кто из вас знает, что можно приготовить из ягод? (Варенье, сок, морс)

А теперь посмотрим, как вы сможете приготовить сок

(На столе тёртые яблоки, , нарезанный апельсин, лимон, клюква. Дети выдавливают сок в стакан. Затем пробуют заранее приготовленный сок, с завязанными глазами и угадывают.) Молодцы, вы замечательно справились с заданием. Все ли соки вами приготовленные и опробованные являлись фруктовыми? А какие были это соки? (ягода) Какие из них выращиваются в нашей местности, какие привозятся из других регионов и стран? Молодцы!

***Итог : (на столах разложены картинки ягод и фруктов)***

***-Ребята у вас на столах картинки , что изображено на них?***

***-Сейчас вам надо разложить эти картинки по корзинкам, в одну ягоды, в другую фрукты.***

***- Молодцы!***

***- Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии?***

***- Что вам больше всего понравилось?***

***-Спасибо за ваше внимание и активное участие.***

## ***II занятие***

***Тема :Овощи.***

***Ход занятия: Организационный момент:***

Здравствуйте ребята!

Давайте вспомним о чём мы говорили на прошлом занятии?

- Кто это пришёл к нам сегодня? ( Незнайка )

- «Я пришёл не просто так, а за помощью. Мне задали задание: положить в карзинку картинки с фруктами и ягодами. Проверьте, правильно ли я выполнил это задание». ( В карзине овощи, фрукты, ягоды. Дети исправляют) .

Учитель – Все ли картинки в карзинке положены были верно?

- Какие были лишние? (Овощи )

Вот сегодня мы и поговорим об овощах и их значении в жизни человека.

Что вы узнали на прошлом занятии о фруктах и ягодах?

Овощи ребята тоже имеют витамины.

(Входят витамины: витамин «А»- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы - вам нужны такие овощи морковь, капуста.

Витамин «В» - если хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам вы найдёте меня в таких овощах свёкла , капуста, репа.

Витамин «С» - если хотите реже простужаться , быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни вам нужен лук, чеснок, редька.

Давайте немного отдохнём вместе с витаминами.

***Физ. минутка***

По огороду я пойду

И в ведёрко наберу

Баклажаны, кабачки

Кроме витаминов в овощах также как и во фруктах содержатся разные питательные вещества. Рассмотрим их на капусте. ( раскрашивание капусты )



- белки



-жиры



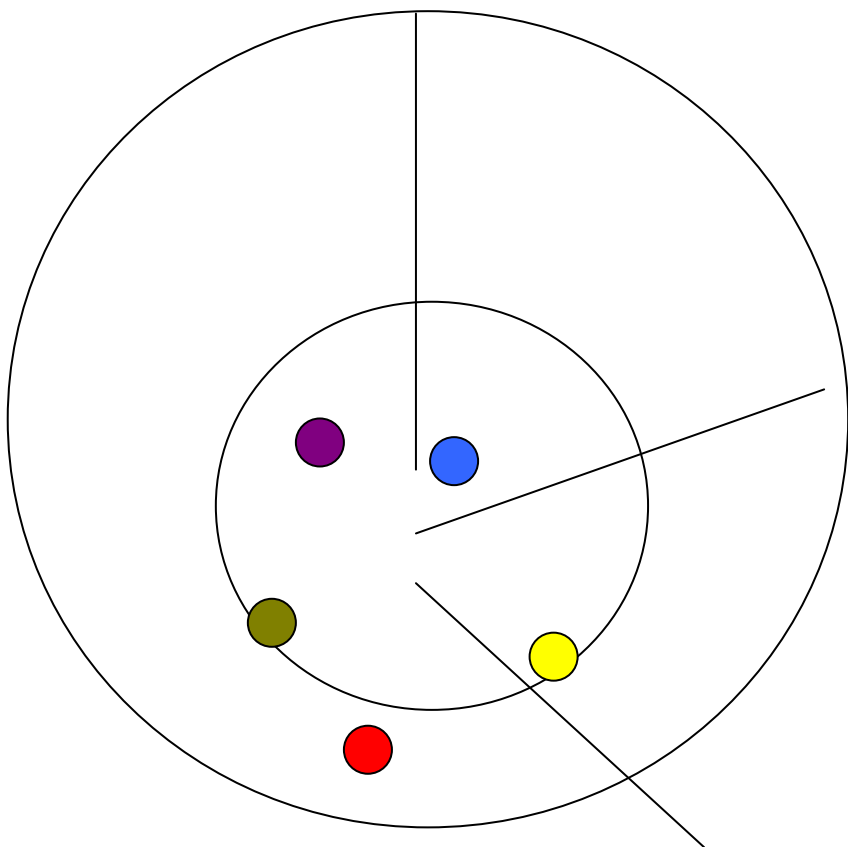
-углеводы

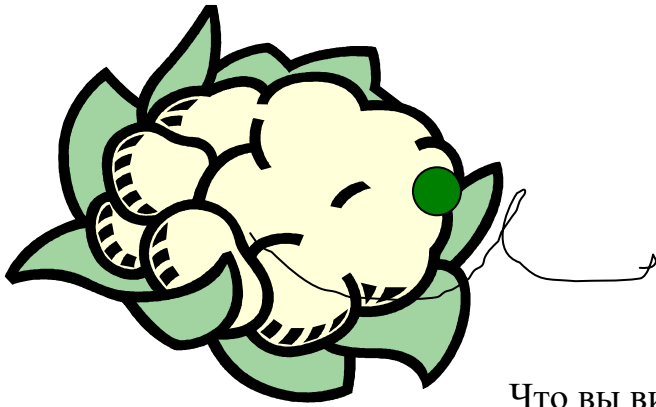


ВИТАМИНЫ



минеральные вещества





Что вы видите ? (чего больше, чего меньше)

Весной в овощах осталось мало витаминов. Ведь они хранятся уже несколько месяцев.  
А, вы знаете , что можно вырастить зелень дома на подоконнике?

Отгадайте загадку:

Сидит дед,  
Во сто шуб одет ,  
Кто его раздевает,  
Тот слёзы проливает.

Правильно, лук. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Эти вещества сильно пахнут и вызывают слёзы, когда мы чистим лук. Но зато они помогают не болеть .Есть такая поговорка: «Лук- от семи недугов». Есть и ещё один защитник : «Маленький горький , луку брат». Отгадали? (чеснок). А как же вырастить зелёный лук дома зимой.

Дети предлагают варианты, делятся на три группы.

(Опыт, дети проделывают сами.)

Молодцы! А, что можно приготовить из овощей? (салаты, супы, соки)

Вот сейчас мы и посмотрим, как вы сможете приготовить салат и соки. (Наши повара, в роли которых выступают родители, приготовили для вас нарезанные и натёртые овощи.

Вы должны смешивать овощи, и приготовить салат. (пробуют готовые салаты, родители выступают в роли жюри.), а из тёртых овощей приготовить соки.

***Итог занятия : Молодцы ребята! Вы замечательно справились со всеми заданиями. Спасибо вам за прекрасную работу.***

***Что нового вы узнали об овощах?***

***Какой этап занятия вам понравился больше?***

***III занятие.***

***Тема : Закрепление знаний об овощах, фруктах и их значений в жизни человека.***

***Ход занятия:***

Здравствуйте дорогие ребята!

- Давайте вспомним, о чём мы с вами говорили на прошлых занятиях?

- Что узнали об овощах и фруктах?

Сегодня у нас в гостях Доктор Айболит. ( родитель )

Он приготовил нам задание .

- Доктор Айболит – «Здравствуйте дети ! Вы очень много говорили о пользе фруктов и овощей.

- А почему их надо использовать в своём рационе питания?

- Сколько раз в день вам необходимо есть?

- Перечислите названия этапов режима питания?

- Почему необходимо соблюдать режим питания?»

- Разделитесь на три группы. У меня на столе разные продукты питания. Я хотел бы что бы вы составили меню полдника из данных продуктов и накрыли столы. ( продукты:

молоко, булочка, яблоко, чай, ватрушка, ягоды, печенье, сок, пирожки, вафли, апельсин, сливы). ( Дети накрывают столы к полднику , объясняют и доказывают правильность своего выбора.)

- А какие правила поведения за столом необходимо соблюдать во время еды?

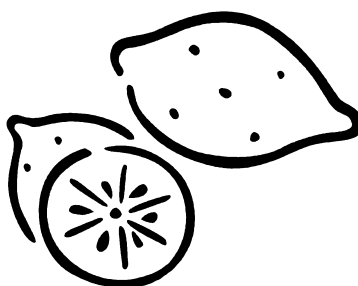
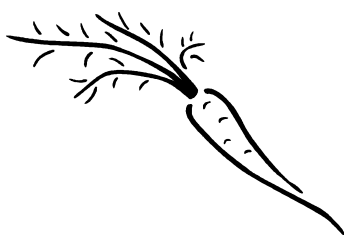
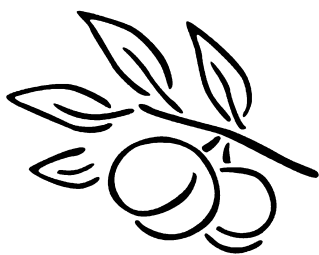
- Ну а сейчас для закрепления мы с вами поразгадываем загадки об овощах и фруктах.

**Итог занятия:** Ну вот и подошло к концу наше занятие. Сейчас мы проверим ваши знания которые вы приобрели в ходе этих занятий. Подчеркните одной красной линией ягоды, двумя жёлтыми линиями фрукты, одной зелёной линией овощи. Перечислите их? А теперь раскрасьте самые любимые вами овощи, фрукты, ягоды.

Что вам больше всего понравилось из этих трёх занятий?

Что вы запомнили?

Спасибо за ваше активное участие.





## Занятие на тему «Советы Доктора Воды»

Цели: Познакомить учащихся с правилами личной гигиены.

Прививать любовь к чистоте и порядку.

Запомнить правила пользования водой и мылом.

Ход занятия

### 1. Вступительное слово учителя.

Сегодня мы с вами поговорим о том, как нужно заботиться о здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и сильными. Почему вы идете гулять на улицу, а не сидите дома? Нужен свежий воздух. Это советует нам Доктор Воздух.

А без какого доктора засохли бы деревья, кусты, и мы не смогли бы жить? Это Доктор

Вода.

Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья. Природа подарила людям еще и других докторов: Доктор Упражнение, Доктор Красивая Осанка. Тот, кто не дружит с такими докторами, ходит сутулым, горбатым, с кривым позвоночником.

Три раза в день, а иногда и больше, мы едим. Пища должно быть здоровой. Поэтому есть Доктор Здоровая Пища.

Может человек бодрствовать день и ночь, работать беспрестанно? Нет, нужен сон, отдых.

И еще есть один доктор, без которого свет бы был не мил, все бы были злые, вредные. Это Доктор Любовь.

В путь дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся!

### 2. Беседа по теме.

Учитель. Как умывается кошка? (Она вылизывает себя языком) Зачем это она делает?

А как другие животные ухаживают за собой? Слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга. Не выносят беспорядка и грязи барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома. Бурые медведи часто купают своих медвежат. Держат их за шкурку. Подросшие медвежата охотно идут в воду и долго барахтаются.

Чтение отрывка сказки «Мойдодыр»:

Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И котята, и утята,  
И жучки. и паучки.

- Зачем животные купаются и чистят свое тело?

- А зачем моется человек?

- Почему плохо быть грязнулей?

( Ответы учащихся.)

Учитель. Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши- человек плохо слышит.

Грязна кожа-организм плохо дышит. Грязные руки- появляются глисты.

Где больше всего скапливается грязь на теле человека? Как вы заботитесь о чистоте тела?

3. Оздоровительная работа. Физкультминутка.

4.Советы Доктора Воды.

- Раз в неделю мойся основательно.

- Утром, после сна, мой руки, шею. уши.

- Каждый день мой ноги и руки перед сном

- Каждый день мой ноги и руки перед сном.

- Обязательно мой руки после: уборки комнаты. туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки на транспорте.

5. Анализ ситуации:

Я под краном руки мыла,  
А лицо помыть забыла.  
Увидал меня Трезор,  
Зарычал: « Какой.....(позор)»

- Как же не стать грязнулей?

6. Анализ ситуации:

Я под краном руки мыла,  
А лицо помыть забыла.  
Увидал меня Трезор,  
Зарычал: « Какой .....( позор)»

- Как же не стать грязнулей?

6. Вывод.

Самому научиться умываться, купаться, чтобы получать от этого удовольствие. Вода и Мыло - настоящие друзья. Они помогают уничтожению микробов.

**Тема:  
«Советы  
доктора Воды»**

**Главное в жизни – это  
здоровье!**

**С детства попробуйте это  
понять!**

**Главная ценность – это  
здоровье!**

**Его не купить, но легко  
потерять!**

**солнце**



**Через нос  
проходит в  
грудь  
и обратный  
держит путь.  
Он невидимый,  
и все же,  
без него мы  
жить не можем.**

**Воздух**



**В путь-дорогу  
собирайся,  
За здоровьем  
отправляйся!**

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

**ВОДА**



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

**Как умывается кошка?**



## Как ухаживают за собой другие животные?



## Как следит за чистотой человек?



## Чем пользуется каждый день человек, чтобы быть чистым и аккуратным?



## Советы доктора Воды

- \* Раз в неделю мойся основательно.
- \* Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
- \* Каждый день мой руки и ноги перед сном.
- \* Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде.