

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШИРИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
ЯРОСЛАВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ Ширинская ОШ ЯМР
Для
документ  /Савельева И.Н./
Приказ №103 от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»**



Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 7 -10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Репникова Лариса Николаевна,
педагог дополнительного образования

с.Ширинье
2023г.

1. Пояснительная записка

Актуальность.

Негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков, быстро проявившиеся в последние годы, поставили перед образованием новые задачи. Среди них наиболее важными стали: разработка валеологически обоснованной системы дошкольного и школьного образования, воспитание у занимающихся потребности в здоровье, формирование у них научного понимания сущности здорового образа жизни. Дополнительная о общеразвивающая общеобразовательная программа «Школа первой помощи» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы.

Направленность программы.

Естественнонаучная дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Школа первой помощи» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Отличительные особенности.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Адресат.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 7 до 10 лет. Занятия по программе проводятся с детьми младшего школьного возраста с постоянным составом. Комплектация объединения осуществляется по принципу открытости и добровольности, без предварительного отбора по способностям и уровню подготовки. Число учащихся в объединении 7 – 15 человек. Набор в группы свободный.

Цели программы:

Целью данной программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; 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;

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.

Объем и срок освоения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Программа рассчитана на 1 года обучения - 85 учебных часа с самостоятельным выполнением заданий во время зимних и летних каникул.

Формы обучения. Обучение по программе проводится в форме занятий, сочетающих теоретическую и практическую части. Это беседы, лекции (задания, викторины, походы, экскурсии, проекты и др.). Занятия предусматривают также различные формы самостоятельной исследовательской работы (подготовка докладов, рефератов, и и др.) и творческой деятельности (.выполнение учащимися исследовательских и поисковых работ).

Режим обучения. Общее количество учебных часов 85 часа, занятия проводятся в 1 полугодии – 2 раза в неделю, а во 2 полугодии – 3 раза в неделю, продолжительностью по 45 минут.

Планируемые результаты

Ученик научится:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Используемое оборудование (в том числе оборудование образовательного центра «Точка роста» и оборудование регионального проекта «Цифровая образовательная среда» национального проекта «Образование»)
1	Введение	2	1	1	Оборудование: -плакаты по основным темам -настольные игры по тематике предмета (лото, игры-путешествия)
2	Здоровье и здоровый образ жизни	25	6	19	Оборудование «Точка роста»: -микроскоп цифровой; -цифровая лаборатория RELEON для школьников (экология)
3	Как устроен человек	25	6	19	-цифровая лаборатория RELEON для школьников

					(биология);
4	Личная гигиена	13	3	10	цифровая лаборатория RELEON для школьников (физика); цифровая лаборатория RELEON для школьников (химия)
5	Первая доврачебная помощь	20	4	16	Оборудование «Цифровая образовательная среда»: -МФУ (принтер, сканер, копир); -ноутбук педагога; -ноутбук мобильного класса.
	Итого:	85	20	65	

3. Содержание учебного плана

Введение – 2ч.

Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».

Здоровье и здоровый образ жизни - 25ч.

Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».

Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).

Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.

Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.

О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.

О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика

Как устроен человек -25ч.

Строение организма. *Строение скелета и его значение для здоровья человека.*

Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. *Части тела и их значение для здоровья человека.*

Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. *Комплекс физических упражнений для укрепления осанки.*

Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. *Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

Личная гигиена-13 ч.

Личная гигиена, что это? *Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.*

Уход за кожей. *Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.*

История косметики и ее применение. *Введение в косметологию. История возникновения косметологии.*

Уход за руками. *Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.*

Уход за волосами. *Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.*

Гигиена полости рта. *Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.*

Уход за глазами. *Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.*

Чтобы уши слышали. *Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.*

Уход за телом. *Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы. «Викторина Гигиена».*

Первая доврачебная помощь – 20ч.

Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.*

Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

4. Обеспечение

4.1. Методические материалы.

Педагогические технологии программы обеспечивают реализацию образовательного процесса. На занятиях применяются: технология личностного ориентирования, игровые технологии, технология коллективного творчества

4.2 Условия реализации программы.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие учебного кабинета, цифровой лаборатории. Из дидактического обеспечения необходимо наличие тренировочных упражнений, индивидуальных карточек, разноуровневых заданий, лото, кроссворды, мультимедийные материалы, и т.п.

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы: простой карандаш, шариковая ручка, фломастер, маркер, аудио- и видеозаписи, тексты художественных произведений, документы, карты, иллюстрации, музыкальные записи, инвентарь, литературные произведения, специальные тетради, альбомы, таблицы, плакаты, видеофильмы и др.

5. Формы аттестации:

контрольное занятие (тест), презентация, конкурс. участие в научно-практических конференциях и творческих конкурсах по биологии; разработка проектов.

Оценочные материалы. Мониторинг образовательной деятельности проводится в начале года, середине, конце года

Начало года – оценка первичных занятий

Середина года оценка работ практических

Конец года защита проекта

6. Список информационных источников

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005
2. Белов В.И., Рендюк Т.Д., Кондратович А.Н. Энциклопедический справочник медицины и здоровья.- М.: Русское энциклопедическое товарищество- ОЛМА - ПРЕСС,2005.
3. Воронин Л. Г, Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: книга для учителя. — М.: Просвещение, 1983.
4. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева –М.: Олма-Пресс Инвест, 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.
7. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008
8. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград: Учитель, 2008.
9. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для сред, шк.: Факультатив, курс – М.: Просвещение, 1998.
10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы.-М.: ВАКО, 2008.
11. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО - М: Академия, 2008.
12. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности - М.:

Планета, 2011.

13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009.
14. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008.
15. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004.
16. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. —М.: Генезис, 2006.
18. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988.
19. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005.
20. Чумаков Б.Н. «Валеология»– М., 1997.

Приложение 1

Календарно –тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Введение. Оформление дневника здоровья.	1	04.09
2	Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».	1	08.09
3	Что такое здоровый образ жизни?	1	11.09
4	Глаза - главные помощники человека	1	15.09
5	Чтобы уши слышали	1	15.09
6	Почему болят зубы Тест «Состояние моего здоровья».	1	18.09
7	Чтобы зубы были здоровыми Как сохранить улыбку здоровой	1	22.09
8	Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня.	1	25.09
9	Практическая работа «Составление режима дня».	1	29.09
10	Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна.	1	29.09
11	Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения.	1	02.10
12	Практическая работа «Мой сон» (рисунок).	1	06.10
13	Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма.	1	09.10
14	Как правильно начать закаливающие процедуры.	1	13.10
15	Физическая культура и здоровье. Движение - это жизнь.	1	13.10

16	Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.	1	16.10
17	Подвижные игры на свежем воздухе.	2	20.10 23.10
18	Понятие о вирусных инфекциях.	1	27.10
19	Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы.	1	27.10
20	Грипп, простуда и борьба с ними.	1	30.10
21	Что нужно знать о лекарствах. О хранении лекарств в доме.	1	03.11
22	Об опасности самолечения. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке.	1	06.11
23	Когда и как нужно принимать лекарства.	1	10.11
24	Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек.	1	10.11
25	О влиянии вредных привычек на здоровье человека.	1	13.11
26	О вреде курения. Профилактика	1	17.11
27	О вреде алкоголя. Профилактика	1	20.11
28	О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика	1	24.11
29	Умей сказать нет. Почему вредной привычке ты скажешь нет	1	24.11
30	Как отучить себя от вредных привычек	1	27.11
31	Строение организма.	1	01.12
32	Строение скелета и его значение для здоровья человека.	1	04.12
33	Части тела, их функции и значение для здоровья человека.	1	08.12
34	Скелетные мышцы.	1	08.12
35	Правильная осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	11.12
36	Комплекс физических упражнений для укрепления осанки.	1	15.12
37	Проведение зарядки на спортивной площадке.	1	18.12
38	Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.	1	22.12
39	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	22.12

40	Кожа. Зачем человеку кожа	1	25.12
41	Из чего мы сделаны?	1	29.12
42	Зачем человек ест. Пищеварительная система.	1	12.01
43	Для чего нужна кровь? Кровеносная система.	1	12.01
44	Зачем мы дышим? Дыхательная система.	1	15.01
45	Дыхательная гимнастика.	1	19.01
46	Санитары организма. Мочевыделительная система.	1	22.01
47	Кто всему голова? Нервная система.	1	26.01
48	Органы чувств, их значение в жизни человека.	1	26.01
49	Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене.	1	29.01
50	Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.	1	02.02
51	Уход за кожей.	1	05.02
51	Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения.	1	09.02
52	Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи.	1	09.02
53	Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.	1	12.03
54	Введение в косметологию. История возникновения косметологии.	1	16.02
55	Уход за руками. Правила ухода за руками.	1	19.02
56	Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук.	1	26.02
57	Обработка ногтей. Процедура маникюра.	1	01.03
58	Уход за ногтями. Просмотр видеофильма	1	04.03
59	Уход за волосами. Типы волос.	1	11.03
60	Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.	1	15.03
61	Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости.	1	15.03
62	Основные способы ухода за полостью рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.	1	18.03

63	Глаза: правильный уход, гимнастика. Описание средств и методов по уходу за глазами.	1	22.03
64	Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.	1	25.03
65	Чтобы уши слышали. Как мы слышим. Ухо – приемник информации.	1	29.03
66	Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.	1	29.03
67	Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения.	1	01.04
68	Гимнастика, массаж.	1	05.04
69	Правила личной гигиены поддержки здоровой формы.	1	08.04
70	Викторина «Что мы знаем о гигиене».	1	12.04
71	Первая помощь при травмах и несчастных случаях Значение первой помощи и правила её оказания.	1	12.04
72	Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения.	1	15.04
73	Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	1	19.04
74	Правила наложения стерильных повязок на рану.	1	22.04
75	Понятие о переломах.	1	26.04
76	Первая помощь при переломах.	1	26.04
77	Ожоги.	1	29.04
78	Первая помощь при ожогах.	1	06.05
79	Обморожения. Первая помощь при обморожениях.	1	10.05
80	Первая помощь при солнечном и тепловом ударах.	1	10.05
81	Первая помощь при утоплении.	1	13.05
82	Первая помощь при укусах ядовитыми змеями и насекомыми.	1	17.05
83	Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе.	1	17.05
84	Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе.	1	24.05
85	Защита проектов	1	24.05
	Всего	85	

Контрольно-измерительные материалы

Викторина «Гигиена» (с ответами)



Нам нужно научиться управлять своим здоровьем. А для этого необходимо разобраться, от каких факторов оно зависит. В процессе роста человека ему прививают понятия о чистоте. И речь идёт не только о внешней чистоте (мытьё тела, обтирание, душ), а и о внутренней чистоте человеческого организма – умение содержать внутренние органы в чистоте и порядке.

Гигиена – наука о чистоте. Викторина «Гигиена» содержит 10 вопросов. На все вопросы даны ответы.

1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?

В честь древнегреческой богини Гигиен +
В честь дочери бога здоровья Асклепия + (она и есть богиня Гигиен)
В честь животного гиена

2. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?

Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней +
Потому что заставляет мама
Чтобы поиграть с душистым мылом

3. Какая гигиеническая процедура полезнее?

Контрастный душ +
Обливание +
Обтирание +

4. Что такое гигиена?

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья +
Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья +
То же, что и стоматология

5. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

На трёх человек
На двух человек
Только на одного человека +

6. Вопрос по типу: вредно-полезно. Отметьте: что полезно, а что вредно

Кушать плотно, «наверхосыточку» — вредно
Читать в постели — вредно
Делать зарядку на свежем воздухе – полезно
Прикасаться к глазам грязными руками – вредно
Круглый год спать с открытой форточкой – полезно
Принимать воздушные ванны – полезно
Смотреть целый день телевизор – вредно
Спокойный, достаточно продолжительный сон — полезно
Ухаживать за ногтями – полезно
Тщательно пережёвывать пищу – полезно
Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — полезно

7. Кто такой гигиенист?

Человек, соблюдающий гигиену
Врач, специалист по гигиене +
Человек, считающий, что гигиена – это пустая трата времени

8. Отгадайте загадки:

Организму для порядка
Каждый день нужна ...(Зарядка).

Течет, течет — не вытечет,
Бежит, бежит — не выбежит. (Вода)

Гладкое, душистое,
Ароматное, запашистое.
Важно, чтобы у каждого было
Что это такое?... (Мыло)

В воду садится, а мокрым не бывает.
Виден край, да не дойдешь. (Солнце)

В ванной комнате висит, болтается,
Все за него хватаются. (Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,
Как правило, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

9. Какие стихи о гигиене вы знаете?

«Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое...»

«Чтоб прогнать тоску и лень.
Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов...»

«Добрый день!
Я – чистота!
С вами быть хочу всегда.
Сначала познакомлюсь с вами...»

10. Продолжите фразу:

«Чистота – залог ...здоровья»
«В здоровом теле — ...здоровый дух»
«Солнце, воздух и вода — ...наши лучшие друзья»
«Чисто жить — ...здоровым быть»
«Кто аккуратен — ...тот людям приятен»

Игровая программа «Формула здоровья»

Цель: формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни; учить использовать изученный материал в жизни; развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Ведущая. Добрый день, дорогие друзья! сегодня мы проведем игровую программу «Формула здоровья». А для чего же? Чтобы дети всей планеты росли здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными!

Здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что, же такое здоровье? (ответы детей)

- Здоровье – это когда тебе хорошо.
- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила.
- Здоровье – это гибкость и стройность.
- Здоровье – это выносливость.
- Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.

Кричалка

Кто за здоровье и счастье? МЫ!

Кто против боли и несчастья? МЫ!

За трезвый разум, за ясность мысли? МЫ!

За детство, юность, за радость жизни? МЫ! МЫ! МЫ!

Ведущая: Ваше здоровье – в ваших руках!

Здоровье для человека – самая главная ценность в жизни. Мы вместе с вами собрались, для того, чтобы вспомнить и поделиться друг с другом нашими знаниями о здоровом образе жизни. И сегодня мы вместе выведем «Формулу здоровья».

В игре примут участие 2 команды.

Итак: у нас команда **УСПЕХ** и команда **УДАЧА**.

Ведущий: Существует хорошая народная поговорка «Здоров будешь – всего добудешь». А добывать сегодня вы будете с помощью своих знаний, смекалки, находчивости ловкости и силы. За каждое выполненное задание вы будете получать буквы, из которых мы в конце игры соберем формулу здоровья.

Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы детей).

Главные факторы здоровья - движение, закаливание, питание, режим дня.

Факторы, ухудшающие состояние здоровья (ответы детей)?

Давайте остановимся на всех этих составляющих более подробно.

Ведущий: А с чего начинается день здорового человека? Правильно, с зарядки! Предлагаем вам сделать зарядку вместе!

Звучит музыка.

1. Зарядка.

Ведущая. Есть одна очень хорошая пословица – «Чисто жить – здоровым быть». Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в чистоте? (Ответы детей).

Сейчас мы предлагаем вам принять водные процедуры. Под музыку каждая команда двигается вокруг своего озера (обруча). Как только музыка замолкает, все должны запрыгнуть в озеро. Кто не успел, того лягушки будут парить. (буква - П)

2. Игра «Парная».

Ведущая. Здоровье – это сила, а сила – это спорт. Какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей)

- **«Самолетики»** каждому участнику дается лист бумаги. Побеждает та команда, игроки которой быстрее сделают самолетики (или чьи самолетики дальше полетят) (буква – О)

- **«Мушкетеры»** на ловкость и меткость. На край стола ставится шахматная фигурка, длинной палочкой её нужно сбить со стола в корзину. Команда победитель: больше попаданий в корзину. (буква – Д)

- **«Перетягивание каната»** игра на силу и взаимопомощь в коллективе. Команда, перетянувшая канат на свою сторону за черту, считается победившей. (буква – Р).

- **«Переправа»** ловкость. Для этого команды должны построиться в колонны. Первому игроку выдается два альбомных листа по которым он должен пройти до цели и обратно; потом передать листы следующему игроку. Побеждает та команда, последний игрок которой доберется до финиша первым. (буква – У)

- **«Сила духа»** игра на силу дыхания. (буква – Ж)

Первый участник добегают, надувает шар, второй бежит лопает, третий надувает и т.д. По сигналу вы начнете их надувать. Итак, команды готовы?

3. Конкурс «Наборщик». (буква – И)

Ведущий: (Каждой команде раздаются буквы З, Д, О, Р, О, В, Ь, Е. Представители от команд выходят к доске с буквами в руке. Сейчас я вам буду загадывать загадки, а отгадки вы будете составлять с помощью букв, которые вы держите в руке. Посмотрим, какая из команд проявит смекалку и окажется быстрее. (Буквы, которые не принимают участие в отгадке, отходят в сторону).

1. **Территория возле дома (двор).**
2. **Домашняя утварь для переноса жидкости (ведро).**
3. **Фильм «Ночной» –(дозор).**
4. **Он бывает м, ж и ср. (род) и др.**
5. **Неоценимое счастье в жизни любого человека (здоровье).**

Ведущий: Что вы заметили, когда составляли слова – отгадки? (Ответы детей). Действительно, все они составлены из букв слова здоровье.

Ведущий: А сейчас мы проверим, дружите ли вы со спортом. Вам предстоит изобразить походку спортсмена, но не любого, а того, который вам достанется.

4. Конкурс «Походка спортсмена». (буквы – С, Ь)

5. «Прояви себя». (буквы – С, О)

Ведущий: А сейчас настало время капитанам проявить себя. Итак, подойдите ко мне. Сейчас я вам сообщу, что ваша команда должна нарисовать общими усилиями, а вы будете показывать жестами каждому участнику, что он должен изобразить, итак в конце мы посмотрим, чья картина получится более понятной и логичной и какой капитан справиться с заданием лучше.

Ведущий: и завершающее задание для команд. Нужно будет проявить свой ум и смекалку. Итак, разгадываем кроссворд. (СПОРТОМ)

Ведущая. Молодцы! Вы достойно справились со всеми заданиями. И теперь мы можем с вами получить формулу здоровья.

Ведущая. Итак, что же такое здоровье?

Команды озвучивают полученные слова.

Ведущий: Аплодисменты – это не только благодарность вам самим, но еще и массаж ваших ладошек, а через них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, что чем больше аплодисментов в зале, тем лучше настроение у зрителей. Поэтому многие артисты, прежде чем спеть, просят зрителей поаплодировать.

Есть еще одно замечательное средство от стресса - это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. И сейчас музыкальная пауза!

Песня в исполнении детей.

Подведение итогов.

Ведущая. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия. Будьте здоровы!

А сейчас все на зажигательный флешмоб!

Флешмоб. (звучит музыка и на экране показаны движения)

Игра «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Цель: формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- дать школьникам информацию о значимости здорового образа жизни;
- учить ответственно относиться к своему здоровью;
- развивать устойчивые полезные привычки;
- воспитывать такие нравственные качества, как аккуратность, чистоплотность, внимание и бережное отношение к своему здоровью.

Ход занятия.

- Добрый день!

Ну, а что это значит?

Значит, день был по-доброму начат,

Значит, день принесёт и удачу,

И здоровье, и радость нам всем!

- Мы с вами поздоровались. А задумывались ли вы, какой смысл имеет слово «здравствуйте»?

- Этим словом приветствуют друг друга, справляясь о здоровье.

А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Говорят, что «хорошее настроение – половина здоровья!».

- А что такое здоровье? (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

Что обозначают слова «Здоровый образ жизни»?

- Сегодня мы проведём игру – соревнование: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!». А девизом нашей деятельности будет «Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать!»

1. Конкурс «Собери пословицу и объясни её»

Командам выдаются в конвертах разрезанные на фрагменты пословицы, надо их собрать и объяснить значение.

А) Всем даёт здоровье молоко коровье.

Б) Чистая вода – для хворобы беда.

В) Чистым жить – здоровым быть.

2. Конкурс «Глаза – зеркало души».

- Наверно вы слышали выражение «беречь, как зеницу ока»? А что называют «зеницей ока»? (Глазной зрачок)

- До 80% информации мы получаем через глаза. Вам очень много приходится писать, читать, как в школе, так и дома. При этом большая нагрузка ложится на глаза. Мы с вами должны подумать, что сделать, чтобы сохранить своё зрение.

- Поиграем в игру. Каждой команде выдаются листы, где написано, что полезно, а что вредно для глаз. Вам нужно вредное зачеркнуть, а полезное оставить.

1. Читать лёжа.
2. Смотреть на яркий свет.
3. Тереть глаза грязными руками.
4. Читать при хорошем освещении.
5. Читать в транспорте.
6. Делать гимнастику для глаз.
7. Улучшить освещение своего рабочего места.
8. Чаще бывать на свежем воздухе
9. Смотреть телевизор не меньше трёх часов в день.
10. Сидеть как можно ближе к экрану телевизора.

11. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, зелёный лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).

12. Если врач выписал тебе очки, носить их не обязательно.

3. Разминка «В здоровом теле – здоровый дух!»

- Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя

Зарядка всем нужна, друзья!

Ну-ка проведём разминку.

Смотрим вверх, прогнули спинку.

Покачали головой

Руки в крест перед собой.

Покажите радость встречи,

Руки, положив на плечи.

Покачались, как качели.

Ах! – и встали.

Ох! – и сели.

Снова встали, сели, встали.

Пальцы сжали и разжали.

Ну, устали?

4. Конкурс: «Сюрпризный шуточный».

Участвуют капитаны команд.

- Пейте, дети, молоко, будете здоровы! Побеждает тот игрок, который выпьет молоко (кефир) быстрее.

5. Конкурс «Ослепительная улыбка».

- Только тот, кому не лень

Чистит зубы дважды в день,
Весело смеяться будет
И про кариес забудет,
Ведь улыбкой будет он
Белоснежной награжден.

- Поиграем? А в ходе игры повторим, что нужно делать, чтобы сохранить ослепительную улыбку на всю жизнь.

Вам, девчонки и мальчишки,

Я приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: «Нет, нет, нет».

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет.)

Чтобы блеск зубам придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет.)

Ох, неловкая Людмила,
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ –
Молодчина Люда?
(Нет.)

Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать!
Это правильный совет?
(Нет. Нет, нет.)

Навсегда запомните, милые друзья,
Не почистив зубы, спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

- Молодцы, ребята! Нам остаётся только вспомнить о наших друзьях, которые помогают нам быть чистюлями.

6. Конкурс «Загадки»

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расчёска)

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит-

Она станет чище. (Щётка)

Я, молча, смотрю на всех,

И смотрят все на меня.

Весёлые видят смех,

С печальными плачу я.

Глубокое, как река,

Я дома на вашей стене.

Увидит старик старика,

Ребёнок - ребёнка во мне. (Зеркало)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Волосистой головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Поселилась в ванной 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)

Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

- Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты полдня

Испачкаешь меня. (Полотенце)

7. Конкурс «Здоровье».

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

З - здоровье, зарядка, закалка

Д - диета, душ, диетолог

О - отдых

Р - режим, разминка, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач, воздух

Е – еда, ежевика

8. Конкурс «Приятного аппетита»

- Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – это его счастье. Подчеркните слова полезные для организма.

Рыба, чипсы, кефир, фанта, геркулес, конфеты, морковь, лук, торт, яблоки, свёкла, чупа-чупс, «Сникерс», капуста, гречка, картофель, вафли, мёд, пирожное, чёрный хлеб, булочки, сок, яйца, масло, жир, вермишель, шоколад, фасоль, горох, мандарины, йогурт, мясо, молоко.

9. Конкурс «Пословицы и поговорки о здоровье».

- Все народы, не только нашей страны, думают о здоровье своём, о здоровье нации. Попробуем объяснить мудрые изречения о здоровье.

1. Кто не умерен в еде, тот враг себе.
2. Работаешь сидя - отдыхай стоя.
3. Здоровье береги смолоду.
4. От простой воды и мыла у микробов тают силы.
5. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!
6. Кто поздно встает, тот дня не видит.
7. Здоровье сгубишь – новое не купишь.
8. Здоров будешь – всё добудешь.
9. Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже платим.
10. В здоровом теле - здоровый дух.
11. Здоровье не купишь ни за какие деньги.

12. Все пороки от безделья и лени.

13. Кто курит табак, тот сам себе враг.

14. Чистота - залог здоровья.

10. Игра “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Игра – это тоже здоровье. Поиграем.

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаю я. Если ответ отрицательный, все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: "Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

- Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто мороза не боится,

На коньках летит как птица?

- Ну, а кто начнёт обед

Со жвачки импортной, конфет?

- Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

- Кто поел и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

- Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

- Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

«Береги свое здоровье»

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться -

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь -

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите,

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

- Вот и подошло к концу наше занятие. Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых я рассказала. Желаем вам крепкого здоровья, отличных отметок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Растите крепкими и здоровыми! Помните ребята, что есть ещё доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!

- Покажите свое настроение! Будьте счастливы! Будьте здоровы!!! До новых встреч!

