

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»
Новоуральского городского округа

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа социально-педагогической
направленности
«Хочешь изменить мир – начни с себя»
для детей с ОВЗ

Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Решетникова
Марина Николаевна,
педагог дополнительного
образования

г. Новоуральск, 2019г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа имеет социально-педагогическую направленность.

Новизна программы

Программа представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Новизна программы заключается в создании системы применения здоровьесберегающих технологий, которые позволяют поддерживать физическую и умственную работоспособность, не вызывают утомления, создают условия для формирования мотивации здоровья.

Программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных и психофизических особенностей детей младшего возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Учитывая ограниченный запас знаний, повышенную утомляемость, неустойчивость внимания, низкий уровень познавательных процессов используются следующие способы передачи своего отношения к полученной информации. Одним из самых действенных средств познавательно- речевого развития детей является игра:

- сюжетно-ролевая игра (расширяет представления об окружающем мире, способствуют развитию речевого диалога);

- дидактическая (работа с дидактическим материалом в игровой форме);

- игра-эксперимент (дают возможность научиться видеть проблему, решать её, анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, и добиваться результата);

- игра-реальность (изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций, например, знакомство с правилами дорожного движения на улицах, площадях, расположенных вблизи образовательного учреждения).

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового и безопасного образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Актуальность программы

Актуальность программы определяется объективными показателями уменьшения количества здоровых детей. Среди факторов, влияющих на здоровье, не только неблагоприятная экологическая обстановка, снижение

уровня жизни, высокие нервно-психологические нагрузки, но и неумение самих детей быть здоровыми, незнание элементарных правил и невыполнение навыков здорового образа жизни. Отсутствие личных приоритетов здоровья может способствовать значительному распространению в детской среде различных форм асоциального поведения, в том числе, курения, алкоголизма, наркомании. Профилактическая работа в этом направлении должна проводиться уже в начальной школе.

Ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья детей, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, закаливающие процедуры, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, профилактика вредных привычек, а также пример семьи и педагогов. Эти направления включает содержание программы.

Педагогическая целесообразность

Дети с ограниченными возможностями здоровья имеют проблемы с запоминанием, невнимательностью, поэтому занятия строятся таким образом, чтобы восполнить пробелы развития ребенка, активизировать внимание, память, мышление, вспомнить материал предыдущего занятия. Сначала основательно изучить теоретический материал, а затем переходить к практическим заданиям и упражнениям.

На занятиях формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, развивается мотивация на безопасный, здоровый образ жизни, готовность к выполнению норм поведения, умения правильной устной речи, как показатель общей культуры личности.

Информационный материал дается в упрощенной форме, избирательно. Содержание занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами, что отвечает позволяет сохранить специфике младшего школьного возраста.

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью программы является использование метода вариативного повторения(постоянного возвращения к темам), разнообразнообразный иллюстративно-наглядный материал, чередование разных видов деятельности, эксперименты с природными материалами (песок, вода, тесто), индивидуальная работа для усвоения детьми представлений о здоровом образе жизни.

А также одним из результатов освоения дополнительной образовательной программы является сформированность универсальных учебных действий, направленных на активное использование обучающимися речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач. Развитие умений правильной устной речи является показателем общей культуры младших школьников.

Принципы организации образовательного процесса

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Цель программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников с ОВЗ.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о нормах здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде, правилах личной гигиены, организации режима дня, здорового питания, двигательного режима, профилактики вредных привычек;

- формирование умений здоровьесберегающего поведения.

Развивающие:

- развитие умений правильной устной речи, как показателя общей культуры личности.

- развитие умений организации учебной деятельности.

Воспитательные:

- развитие у обучающихся мотивации на безопасный, здоровый образ жизни;

- воспитание потребности и готовности к выполнению норм поведения, правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

Возраст обучающихся

Дети с ОВЗ в возрасте 6-12 лет.

Наполняемость группы 8 человек.

Состав группы может быть разновозрастным.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем

1год

обучения-72

программы

часа

Режим занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
40 минут	1 раз	2 часа	72 часа

В соответствии с требованиями СанПиНа, касающимися организации образовательной деятельности и режима дня для детей с ОВЗ продолжительность занятий составляет 40 минут.

Формы занятий

По организации деятельности- групповая;

- беседа с элементами дискуссии, анкетирование, экскурсия, игра - путешествие, мастер-класс, праздник, игра, викторина, сказка, ролевая игра, сюжетно-ролевая, профилактическая игра, соревнование, дидактическая игра,

театрализация, тренинг, игровые ситуации, компьютерная презентация.

С целью развития обучающихся на занятиях используются логические приемы мышления: анализ, сравнение, сопоставление, обобщение, классификации по родовидовым признакам, установление причинно-следственных связей, построение рассуждений, выявление различий и сходства.

Методы обучения

Наглядные с использованием непосредственного и опосредованного показа. Показ наглядных пособий: комплект тематических карточек, фото- и видео-материалов, дидактических игр

Словесные: объяснение, рассказ, беседа, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, проигрывание и анализ ситуации.

Практические: выполнение заданий, театрализация, игровые технологии, элементы сказкотерапии, песочной терапии, музыкотерапии, рисование, лабораторные работы.

Объяснительно-иллюстративные - дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

Репродуктивные – воспитанники воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, выполняя задания по образцу, схеме, алгоритму.

Здоровьесберегающие технологии -организация двигательного режима: оздоровительные минутки, эмоциональная и мышечная релаксация, перемещение по пространству.

Осуществляется контроль за правильностью осанки, профилактика нарушений осанки, общего и зрительного утомления; элементы самомассажа рук, ног.

1.2.Содержания программы

Учебный план программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятий	Формы аттестации контроля
		Все го	Теор ия	Пра ктика		
1.	Раздел №1 Правила личной гигиены					
1.1	Введение в курс программы «Хочешь изменить мир, начни с себя». Входящая диагностика	2	1	1	Учебный фильм. Беседа	анкетирование
1.2	«Повелительница чистоты-царица Водица»	2	1	1	Компьютерная презентация.	Контрольные вопросы

1.3	«От простой воды и мыла у микробов тают силы».	2	1	1	Профилактическая игра	вопросы
1.4	Глаза-главные помощники человека.	2	1	1	Беседа с эл.дискуссии	Контрольные вопросы
1.5	Уход за ушами.	2	1	1	беседа	Тест
1.6	Чтобы зубы были здоровыми.	2	1	1	Учебный фильм.	Опрос
1.7	Как сохранить улыбку здоровой.	2	1	1	Компьютерная презентация	Защита творческой работы
1.8	«Рабочие инструменты» человека.	2	1	1	Дидактическая игра	Анкетирование
1.9	Кожа - надежная защита организма.	2	1	1	Дидактическая игра	Анкетирование
2	Раздел №2 Правильное питание					
2.1	Правильное питание – залог здоровья.	2	1	1	Компьютерная презентация.	Кроссворд
2.2	Питание – необходимое условие для жизни человека.	2	1	1	театрализация	Беседа
2.3	Здоровая пища для всей семьи(кинет.песок)	2	1	1	Ролевая игра	собеседование
2.4	Я выбираю кашу.	2	1	1	Ролевая игра	Защита творческой работы
2.5	Мы едим то, что едим. Промежуточная диагностика.	2	-	2	Игра-путешествие	Тест
3.	Раздел № 3 Режим дня					
3.1	Сон-лучшее лекарство.	2	1	1	Компьютерная презентация	собеседование
3.2	От чего зависит мое настроение в школе?	2	1	1	Беседа с эл.дискуссии	Тест

3.3	Сохрани свое здоровье сам.	2	1	1	Мини-проект	Защита мини-проектов
3.4	Путешествие в мир улыбок.	2	-	2	Игра-путешествие	тест
4.	Раздел № 4 Вредные и полезные привычки					
4.1	Что такое хорошо и что такое плохо.	2	1	1	Профилактический мультфильм	Контрольные вопросы
4.2	Как отучить себя от вредных привычек.	2	1	1	Профилактическая игра. Просмотр темат. мультфильма	Беседа
4.3	Волевое поведение.	2	1	1	Компьютерная презентация	Анализ ситуации
4.4	Я умею выбирать	2	1	1	тренинг	Опрос-анкетирование
5.	Раздел № 5 Правильная осанка					
5.1	Скелет - наша опора	2	1	1	Компьютерная презентация	викторина
5.2	Осанка - стройная спина.	2	1	1	Компьютерная презентация	Контрольные задания
5.3	Если хочешь быть здоров – закаляйся.	2	1	1	Игра-путешествие	Беседа
6.	Раздел № 6 Лекарственные препараты					
6.1	Что нужно знать о лекарствах?	2	1	1	Компьютерная презентация.	Беседа
6.2	Домашняя аптечка.	2	1	1	Беседа. Дидактическая игра	Защита творческой

						работы
6.3	Отравления лекарствами.	2	1	1	Компьютерная презентация. Дидактическая игра	Тест
6.4	Пищевые отравления.	2	1	1	Компьютерная презентация. Дидактическая игра	Контрольные вопросы
7.	Раздел № 7 Ответственное и безопасное поведение					
7.1	Правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами	2	1	1	Игра-экскурсия	Опрос
7.2	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. Как уберечься от мороза	2	1	1	Игровые ситуации	беседа
7.3	Учимся думать и действовать	2	1	1	Круглый стол	Анализ ситуации
7.4	Как вести себя с незнакомыми людьми	2	1	1	Компьютерная презентация	Опрос
7.5	Спешите делать добро!	2	1	1	Беседа с элементами игры	Опрос
7.6	Ответственное поведение.	2	-	2	тренинг	Контрольные вопросы
7.7	Мы выбираем здоровье! Итоговое занятие	2	-	2	Конкурс рисунков и плакатов	Защита творческих работ
	Итого:	72	32	40		

Содержание учебного плана

1. Введение в курс программы .

Теория: Познакомить детей с системой занятий по ЗОЖ, цели, задачи программы.

Практика: Выяснить первоначальный уровень знаний по проблеме ЗОЖ.
Учебный фильм.

2. Правила личной гигиены.

Тема 2.1. Повелительница чистоты-царица Водича .

Теория: Познакомить детей с докторами природы, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно и всем без выбора. Компьютерная презентация

Практика: Дидактическая игра «Здоровячки».

Оздоровительная двигательная минутка.

Тема 2.2. От простой воды и мыла у микробов тают силы

Теория: Познакомить детей с микробами, которые являются разносчиками разных болезней, научить, как с этими микробами бороться.

Практика: Заучивание слов. Оздоровительная двигательная минутка.

Профилактическая игра.

Тема 2.3. Глаза - главные помощники человека.

Теория: Дать информацию о роли глаз в жизни человека. Беседа

Практика: Заучивание слов. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз». Профилактическая игра.

Тема 2.4. Уход за ушами.

Теория: Познакомить со строением органов слуха и правилами за ушами.

Воспитывать бережное отношение к своим ушам. Беседа.

Практика: Проведение опытов в игровой форме. Оздоровительная двигательная минутка.

Тема 2.5. Чтобы зубы были здоровыми.

Теория: Познакомить со строением зубов. Показать значение здоровых зубов для всего организма. Дать информацию о полезной вредной пище.

Учебный фильм.

Практика: Игра «В гостях у зубной феи». «Найди правильный ответ».

Оздоровительная двигательная минутка «Сотвори солнце».

Тема 2.6. Как сохранить улыбку здоровой.

Теория: Закрепить полученные знания о зубах. Познакомить с правилами, помогающими сохранить красивую улыбку. Компьютерная презентация.

Практика: Игра «Это полезно помнить». Оздоровительная двигательная минутка.

Тема 2.7. «Рабочие инструменты» человека.

Теория: Познакомить со строением человеческого организма и расширить представления о руках, как «рабочих инструментах» человека. Рассказать о роли в жизни каждого из нас. Воспитывать культурно-гигиенические навыки. Беседа.

Практика: Дидактическая игра «Что человек сделал своими руками».

Оздоровительная минутка (массаж рук, ног)

Тема 2.8 Кожа - надежная защита организма.

Теория: Познакомить детей с понятием кожа и ее функциями. Привить гигиенические навыки ухода за кожей и кожными образованиями.

Дидактическая игра.

Практика: Работа по таблице «Строение кожи».Оздоровительная двигательная минутка «Солнышко».

3.Правильное питание

Тема 3.1. Правильное питание-залог здоровья.

Теория: Познакомить детей с законами правильного питания.

Компьютерная презентация.

Практика: Игра «Сорока кашу варила».

Изотворчество «Нарисуй полезные продукты». Оздоровительная двигательная минутка.

Тема 3.2. Питание - необходимое условие для жизни человека.

Теория: Закрепить знания о законах здорового питания. Убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания. Учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Беседа специалиста.

Практика: Анализ ситуации («Девочка, которая плохо кушала»).Игра «Продолжи сказку». Игра « Запомни фрукты». Оздоровительная двигательная минутка «Гора».

Тема 3.3. Здоровая пища для всей семьи.

Теория: Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека. Познакомить с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты». Беседа.

Практика: Ролевая игра «Светофор здоровья». Практическая работа. Рисование.

Оздоровительная двигательная минутка .

Тема 3.4. А я выбираю кашу!

Теория: Познакомить с полезными свойствами каши, воспитывать культуру правильного питания. Беседа.

Практика: Ролевая игра «Богатырская каша». Игра «Отгадай-ка». Оздоровительная двигательная минутка.

Тема 3.5.Мы есть то, что едим.

Практика: Игра -путешествие «Увлекательное путешествие в страну правильного питания».

(обобщающее занятие).

4.Режим дня.

Тема 4.1. Сон- лучшее лекарство.

Теория: Рассказать детям о значении сна в жизни человека, сформулировать важные условия полноценного сна. Компьютерная презентация.

Практика: Игра «Найди слово».Анализ ситуации (стих.С.Михалкова «Не спать»). Оздоровительная двигательная минутка «Хождение по камушкам».

Тема 4.2. Мое настроение в школе, дома.

Теория: Познакомить детей с понятием «настроение», развить умение управлять своим настроением. Дать представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением. Беседа с элементами дискуссии.

Практика: Игровое упражнение «Первая звезда». Упражнение «Азбука волшебных слов». Оздоровительная двигательная минутка.

Тема 4.3. Сохрани свое здоровье сам.

Теория: Научить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. Тематическая беседа.

Практика: Дидактическая игра «Чудесный мешочек». Самомассаж.

Защита мини-проектов. Оздоровительная двигательная минутка «Веселая зарядка».

Тема 4.4. Путешествие в мир улыбок.

Практика: Игр- путешествие «Путешествие в мир улыбок»(обобщающее занятие).

5.Вредные и полезные привычки

Тема 5.1. Что такое хорошо и что такое плохо.

Теория: Сформировать представление о привычках, их значении в жизни человека. Тематическая беседа.

Практика: Игра «Да-нет». Анализ ситуации (чтение педагогом).Профилактическая сказка «Мои привычки».

Тема 5.2. Как отучить себя от вредных.

Теория: познакомить с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях. Способствовать формированию у детей стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

Практика: Игра «Привычка».Игра «Да-нет».Анализ ситуации (отрывок из повести М. Твена «Приключение Тома Сойера»).Оздоровительная двигательная минутка «Упражнения животных».

Тема 5.3. Волевое поведение.

Теория: Познакомить детей с термином «воля», дать представление о приемах самовоспитания, о методах работы над собой.

Компьютерная презентация.

Практика: Игры «Давай поговорим», «Сокровища сердца».Оздоровительная двигательная минутка.

Тема 5.4. Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения.

Теория: Познакомить детей с правилами отказа через игру «Зеркало и обезьяна». Тренинг.

Практика: Игра «Выбери правильный ответ».Игра «Дерево решений».Оздоровительная двигательная минутка.

6. Правильная осанка

Тема 6.1 Скелет - наша опора.

Теория: Познакомить детей со скелетом и его основной функцией.

Компьютерная презентация.

Практика: Упражнения «Мышцы-главные силачи», «Сила наших мускулов» -Игра «Если случилось несчастье»(первая медицинская помощь при повреждении мышц, костей. Оздоровительная двигательная минутка

«Хождение по камушкам».

Тема 6.2. Осанка- стройная спина.

Теория: Изучить приемы формирования красивой фигуры и правильной осанки. Компьютерная презентация.

Практика: Игра « Полоса препятствия».Тест на правильную осанку.

Оздоровительная двигательная минутка «Повторяй за мной».Релаксация « Осанка».

Тема 6.3. Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Теория: Познакомить детей с правилами закаливания своего организма.

Практика: Игра-путешествие «Будь здоров».

7.Раздел Лекарственные препараты.

Тема 7.1. Тема Что нужно знать о лекарствах».

Теория: Дать представление о свойствах лекарственных препаратов. Компьютерная презентация.

Практика: Игра «Кто больше знает». Анализ ситуации (С. Михалков «Вход для птиц и для зверей»). Оздоровительная двигательная минутка.

Тема 7.2. Домашняя аптечка.

Теория: Познакомить детей с понятием «аптечка» ее назначением и содержанием и безопасным обращением с ней под присмотром взрослых. Тематическая беседа, обсуждение.

Практика: Дидактическая игра «Кто лучше знает».Сюжетно-ролевая игра «Семья. Малыш заболел».Оздоровительная двигательная минутка.

Тема 7.3. Отравление лекарствами.

Теория: Познакомить детей с разнообразными опасными веществами и их неблагоприятным воздействием на организм человека. Научить способам безопасного обращения с опасными веществами.

Компьютерная презентация.

Практика: Игра «Передай добро по кругу». Анализ ситуации (отрывок из сказки К.Чуковского «Айболит»).Оздоровительная двигательная минутка.

Тема 7.4. Пищевые отравления

Теория: Познакомить детей с возможными причинами отравления и основными правилами оказания первой медицинской помощи. Учебный фильм, обсуждение.

Практика: Дидактическая игра «Кто знает лучше».Памятка «Помоги себе сам».

Оздоровительная двигательная минутка.

8. «Ответственное и безопасное поведение»

Тема 8.1. Правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами.

Теория: Познакомить детей с основными причинами возникновения пожаров и правилами поведения при пожаре в быту. Беседа специалиста.

Практика: Игра «Светофор здоровья» (ситуации).Дидактическая игра «Если возник пожар». Оздоровительная двигательная минутка.

Тема 8.2. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. Как

уберечься от мороза.

Теория: Познакомить детей с возможными причинами теплового удара и основными правилами оказания первой медицинской помощи. Беседа специалиста. Познакомить с понятием «отморожение» и «замерзание», оказания первой медицинской помощи.

Практика: Игра «Полезно - вредно». Игра «Помоги себе сам».

Анализ ситуации (отрывок из стихотворения С. Михалкова «Мороз и морозец»).

Тема 8.3. Учимся думать и действовать.

Теория: Научить детей соизмерять свои дела и поступки с народной пословицей « Семь раз отмерь - один раз отрежь». Научить анализировать любую ситуацию, находить причины неудач и пути их устранения.

Круглый стол.

Практика: Игры «Почему это произошло», «Что? Зачем? Как ?»
Оздоровительная двигательная минутка. Анализ ситуации (древняя китайская сказка).

Тема 8.4. Как вести себя с незнакомыми людьми.

Теория: Содействовать формированию у детей навыков безопасной жизнедеятельности, ответственного отношения к себе и людям, осторожности, готовности к действиям в неадекватных ситуациях. Познакомить с правилами безопасного поведения. Компьютерная презентация (беседа специалиста). Практика: Работа с наглядным материалом (анализ ситуаций). Оздоровительная двигательная минутка «Знакомый, свой, чужой». Игра «Закончи стихотворение».

Тема 8.5. Спешите делать добро!

Теория: Воспитать у детей стремления совершать добрые дела и красивые поступки, развить представление о добре и зле. Беседа с элементами игры. Практика: Игра «Сказка». Изобретение «Гора жизни добрых дел и поступков». Оздоровительная двигательная минутка.

Тема 8.6. Ответственное поведение.

Теория: Научить детей диагностировать свой характер, находить верный тон общения с людьми. Тренинг.

Практика: Игры «Подари цветочек», «Кто это», Проблемная ситуация «Как достичь успеха в жизни?» Оздоровительная двигательная минутка. Рефлексия «Сегодня мне удалось...».

Тема 8.7. Мы выбираем здоровье!

Практика: Научить детей выражать свою точку зрения, свои чувства, мысли, внутренний мир детей, через творчество. Защита творческих работ.

1.3. Планируемые результаты и способы их проверки:

Предметные результаты

По окончании программы обучающиеся должны
Знать:

- основные правила гигиены;
- правила рационального питания;
- основы организации труда и отдыха;
- строение своего тела;
- меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, чужими людьми, купании на открытой воде;
- названия специальностей некоторых врачей, направления их работы;
- как избежать отравлений и оказать первую помощь;
- как оказать первую помощь при обморожении, тепловом ударе, травме, ушибе или порезе, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос;
- меры предосторожности при общении с животными.

Уметь:

- применять на практике правила ухода за своим телом;
- рационально организовывать свое рабочее время и досуг;-
- уметь управлять своим поведением в различных ситуациях;
- применять на практике меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, при купании на открытой воде.
- применять на практике правила безопасного поведения дома, на улице, в транспорте, на воде, с огнем, при общении с животными.
- применять на практике методы борьбы с вредными привычками;
- вежливо общаться со старшими и сверстниками, оказывать необходимую посильную помощь нуждающимся.

Метапредметные

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности решения;
- умение определять понятия, создавать обобщения и делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и отстаивать свое мнение.

Личностные

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

II. Комплекс организационно- педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год 1 группы 1 года обучения

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год 2 группы 1 года обучения

[illegible]

	Февраль				Март				Апрель					Май				Всего уч неде ль	Всего часов
Недели обучения	3.02-07.02	10.02.14.02	17-02.-21.02	24.02.-28.02	2.03.-6.03	09.03.-13.03	16.03-20.03	23.03.-27.03	30.03-3.04	6.04-10.04	13.04-17.04	20.04.-24.04	27.04-01.05.	4.05-08.05	11.05-15.05	18.05.-22.05	25.05-29.05	36	72
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-		
Практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2		
Индивид.																			
Контроль			К			К				К							К		
Аттестаци я																	А		

2.2. Условия реализации программы

Санитарно-гигиенические условия:

Учебный кабинет S – 20,7 м;

Количество обучающихся - 8 человек.

Учебное оборудование:

учебный кабинет;

Ученические столы -8шт, стулья –8шт.

Техническое оборудование

Компьютер- 1 шт.

Фотоаппарат - 1 шт.

Инструменты и материалы:

Картон простой – 2 уп.

Клей - карандаш – 9 штук

Цветная бумага -2 уп.

Карандаши цветные -2 уп.

Карандаши простые -8 шт.

Ножницы -8 шт.

Учебно-наглядные пособия:

Комплект открыток «Детство без алкоголя»-1уп.

Комплект методических пособий «Школа докторов природы»- 1уп.

Комплект методических пособий «Первая медицинская помощь при чрезвычайных ситуациях»-1уп.

«ОБЖ, безопасное общение, рекомендации по безопасности(информация для детей и родителей)- 1уп.

Кинетический песок-6 баночек.

Формы для лепки и моделирования-6уп.

Стеки для лепки и моделирования-6уп.

DVD диски(профилактические фильмы, мультфильмы ,тематические презентации)-10 шт.

2.3 Формы аттестации, контроля:

1. Входной контроль - оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса. Входной контроль проводится в сентябре-октябре (опрос, анкетирование, тестирование).

2. Текущий контроль - осуществляется в процессе прохождения программы по каждой изученной теме (разделу).

Формы текущего контроля: опрос, тестирование, нетрадиционные формы контроля (викторина, игра-путешествие, ролевая игра, дидактическая игра, кроссворд), наблюдение.

3. Промежуточная аттестация- проводится по окончании каждого полугодия текущего года (контрольные вопросы по программе).

4. Итоговая аттестация – оценка качества усвоения обучающимися содержания по завершении освоения всего курса программы

Формы:(анкетирование по программе, , коллективный анализ творческих работ: профилактических плакат, тематических стенгазет).

Если учащийся в течение учебного года добивается успехов (становится победителем или призером) на конкурсах, фестивалях, и т.п., то он считается аттестованным.

2.4.Оценочные материалы: пакет диагностических методик и диагностических карт.

Диагностика уровня знаний у младших школьников о ЗОЖ в

Анкета « Мое здоровье, в моих руках» (адаптированная методика Т.И.Магометова, Л.Н.Канишевой) - входящая диагностика.

1. Какую роль играет вода в жизни человека?

- Чтобы не выпадали зубы;
- Чтобы обливать людей с балкона;
- для соблюдения правил личной гигиены;

2. Вода и мыло- друзья, потому что:

- помогают уничтожить микробы, быть чистым, аккуратным
- так думают родители;
- потому что находятся в ванной;

3.Для чего нужны глаза человеку?

- Подглядывать;
- строить глазки, подмигивать;
- видеть окружающий мир и радоваться;

4.Для чего человеку нужны уши?

- слышать и слушать все, что происходит в мире(музыку, пение птиц, ласковые добрые слова..);
- для того, чтобы подслушивать чужие разговоры;
- жить безопасно в обществе;

5.Для чего человеку нужны зубы?

- чтобы кусаться;

- тщательно пережевывать пищу,
- красиво говорить;

6. Почему ноги и руки — необходимы человеку?

- чтобы передвигаться(кататься на велосипеде, играть в мяч, танцевать...),шить, вязать, рисовать;
- Чтобы ломать игрушки;
- чтобы драться ;

7.Как следует питаться?

- кушать полезную пищу(фрукты, овощи, ягоды);
- пить газированные напитки(кока-кола, спрайт, лимонады);
- есть много сладкого;

8.Почему сон необходим человеку?

- сон нужен, чтобы человек хорошо и бодро чувствовать в течение дня;
- сны говорят о будущем;
- во сне можно полетать;

9. Как привычки влияют на здоровье человека?

- полезные привычки — положительно;
- никак не влияю;
- курить, употреблять спиртные напитки модно;

10.Могут ли дети пользоваться лекарствами без разрешения взрослых?

- Конечно могут;
- ни в коем случае, лекарствами можно отравиться;
- можно, если посоветовал друг;

11.Если вы случайно нашли спички, ваши действия:

- Не брать спички без разрешения взрослых, соблюдать все правила обращения;
- близко подойти к открытому огню; и погреться
- бросать в огонь патроны, лить бензин, керосин;

12.Как человеку уберечься от мороза?

- хорошо покушать ,тепло одеться, двигаться;
- обувать недосушенную(влажную) обувь;
- медленно прогуливаться;

13.Опасно ли для вашего здоровья общение с незнакомыми людьми?

- нет не опасно;
- очень опасно и с наступлением темноты возвращаться срочно домой;
- общаться с незнакомыми людьми в отсутствии родителей, взрослых;

14.Как правильно вести себя на воде?

- купаться только в присутствии или разрешения взрослых;
- нырять в незнакомые места, толкать рядом плавающих людей;
- заплывать за буйки;

15.Что такое доброта?

- «золотая» цепочка, которая связывает людей добрыми делами, поступками;
- вкусная еда;
- когда родители все разрешают и покупают.

Обработка результатов:

Ключ положительных ответов:

1- 3	8- 1	12-1
2- 1	9- 1	13-2
3- 3	10-2	14-1
4- 1	11-1	15-1
5- 2		
6- 1		
7- 1		

15 баллов - сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

7,8 баллов - средний уровень: имеют элементарные представления о ЗОЖ, лучше ориентируются в вопросах, связанных с практическим решением каких-либо проблем.

0,1 балл – низкий уровень: не способны отвечать на поставленные вопросы анкеты по существу. Предъявленные ответы не редко абсурдны. Дети обнаруживают крайнюю неосведомленность в вопросах укрепления здоровья.

Диагностика сформированности умений и готовности младших школьников к выполнению норм поведения, правил здорового и безопасного для себя поведения(адаптированная методика Обухова Л.А., Лемаскина Н.А., Жиренко О.Е.)

Показатель: Знаний, умений и готовности к выполнению правил пользования средствами личной гигиены.

вопрос №1

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0)

Зубная щётка (2)

Полотенце для рук (0)

Тапочки (2)

Мочалка (2)

Зубная паста (0)

Полотенце для тела (2)

Шампунь (0)

вопрос №2

Показатель: Правила организации режима питания.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

вопрос №3

Показатель: Знаний, умений и готовности к выполнению правил личной

гигиены.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи(0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

-Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

-После прогулки (2) -всегда.

- Перед посещением туалета (0)-никогда

-После посещения туалета (2) -не всегда.

-Перед едой (2) -не всегда

-После того, как заправил постель (0) - никогда.

-Перед тем, как идёшь гулять (0)- иногда

-После игры в баскетбол (2) - иногда.

-После игры с кошкой или собакой (2)- не всегда

вопрос №4

Показатель: Знаний, умений и готовности к выполнению ЗОЖ

Есть сигналы светофора ,подчиняюсь им без спора (4) - не всегда

Играть, прыгать на проезжей части улицы (0)- редко

От спички -невелички, может дом сгореть дотла(4)- всегда

Оставить в лесу непотушенный костер, если начался дождь(0)- иногда

Если остался один дома, не открываю посторонним дверь людям(4) - не всегда

Если не глазка, не спрашивай «Кто там», дверь ты смело открывай!(0)- иногда

Нырять в водоеме в незнакомые места(0)-никогда

Купаться только в присутствии взрослых(4) -не всегда

вопрос №5

Показатель: Знаний, умений и готовности к выполнению правил оказания первой помощи.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0) -иногда

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)- всегда

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)- редко

-Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)- не всегда

Подведение итогов

Подсчитывается общее количество баллов, набранных детьми:

35-40 – высокий уровень готовности к требованиям ЗОЖ

29-31– средний уровень готовности к требованиям ЗОЖ

23-23– недостаточный уровень готовности к требованиям ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень готовности к требованиям ЗОЖ

Тест - опросник « Отношение к своему здоровью и образу жизни»
(адаптированная методика А.С. Галицкий, Е.Ю. Березняк))

Диагностика уровня формирования мотивации на безопасный, здоровый образ жизни.

Вопросы сформулированы таким образом, что предусматривает различные формы ответов:

- ваш ответ в свободной форме;
- предложены варианты ответов: а), б), в), внимательно прочтите варианты ответов и обведите ту букву, под которой стоит нужный вам ответ;

1.В какое время вы обычно ложитесь спать?

а) 21.00 -1

б)23.00 -3

в) как захочу -2

2.Охарактеризуйте ваш сон.

Засыпаю:

а) легко и сразу; - 1

б) с трудом и не сразу; -2

в) с помощью лекарств-3

3.Сколько раз в день вы принимаете пищу?

а) три раза в день; -1

б) два раза; -2

в) как придется; - 3

4.Из чего состоит Ваш завтрак:

а)много масла, яиц, сливок -2

б) фрукты , овощи , мясо -1

в) много сахара, пирожных, варенья- 3

5.Вы учитесь:

а) легко, без особых усилий;-1

б) спокойно, но нужно потрудиться;-2

в) с большой затратой усилий и времени, с перенапряжением; -3

6. Что вы чувствуете обычно в конце учебного дня:

а) интерес, желание продолжить учебу;-1

б) облегчение, что все закончилось,-2

д) усталость, нежелание учиться.-3

7. Успеваете ли вы после школы сделать все домашние задания:

а) успеваю полностью;-1

б) успеваю частично;-2

в) не успеваю.-3

8.Чем вы занимаетесь в свободное время?

а) ничего не интересует;-3

б)кружки, -1

в)спортивные секции -1

9. Вы выполняете работу по дому, потому что:

- а) вам это нравится и можно отдохнуть от учебы;-1
- б) хочется помочь родителям;-1
- в) заставляют.-3

10.Какие общественные места и как часто вы посещаете:

- а) Театр, музей;-1
- б) Библиотека;-1
- в) Бываю в гостях-2

11.Регулярно занимаетесь физическими упражнениями:

- а) не занимаетесь-3
- б) работаете в саду, совершаете прогулки, делаете утреннюю гимнастику-1
- в) занимаетесь различными видами спорта.- 1

12. Какие закаливающие процедуры вы проводите дома:

- а) умываюсь холодной водой;-1
- б) хожу босиком по камушкам;-1
- в) не закаляюсь;-3

13. Какие привычки у вас есть?

- а) жую жевательную резинку ; -2
- б) употребляю ненормативную лексику;-2
- в) курю, употребляю алкогольные напитки;-3

14.Почему люди следуют вредным привычкам?

- а) заставили, -3
- б) чтобы быть «как все», казаться взрослым;- 2
- в) из интереса-1

15.Что такое здоровье в вашем понимании :

- а) отсутствие болезней и связанных с ними неприятных ощущений;-1
- б) красота и долголетие;-2
- в) крепкая семья , дети ,путешествие;-1

16. Ваше отношение к здоровью, если говорить о будущем:

- а) хочу побольше узнать по этому вопросу;-2
- б) хотелось бы что-то изменить к лучшему, но не получается;-3
- в) буду вести здоровый образ жизни.-1

Ключ:

Менее 25 очков – вы ведете здоровый образ жизни, т. к. понимаете, что он зависит только от вас.

25-50 очков – ведете довольно здоровую жизнь, но могли бы ее улучшить, изменив некоторые из ваших привычек;

50 и более – ведете неправильный образ жизни, срочно измените некоторые из ваших нездоровых привычек.

Диагностика сформированности уровня умений правильной устной речи

Для определения уровня развития связной речи дети выполняют:

- Упражнение по распределению предложений в их логической последовательности(автор Лямина Г.М.)
- Практическое задание по развитию устной речи (авторы, Лалаева Р.И.,

Серебрякова Н.В.)

Задание 1. Распределите самостоятельно предложения в их логической последовательности (предложения можно дополнить своими словами), чтобы получился текст (логическое мышление).

Здоровье. Заниматься спортом. 2. Правильно питаться. 3. Отказаться от вредных привычек. Помогать тем, кому это непросто. 5. Чтобы рядом были близкие люди. 6. Соблюдать режим дня.

-Практическое задание по развитию устной речи (авторы, Лалаева Р.И., Серебрякова Н.В.)

Задание 2. Составьте рассказ на тему «Руки и ноги - «рабочие инструменты человека» (развитие устной речи).

Интерпретация:

высокий: хорошо и правильно выражают свои мысли в устной и письменной форме, говорят развернутыми предложениями, правильно в логической последовательности строят предложения, рассказ.

средний: Недостаточно выражают свои мысли, чувства в устной и письменной речи.

низкий: Не умеют выражать свои мысли, чувства вслух, говорить развернутыми предложениями.

Диагностическая карта: участников программы «Хочешь изменить мир, начни с себя»

Отслеживаются показатели:

-уровень развития знаний о нормах здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;

-уровень развития у обучающихся мотивации на безопасный, здоровый образ жизни;

-уровень готовности к выполнению норм поведения, правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни;

-уровень умения правильной устной речи, как показатель общей культуры личности.

№ п/п	ф.и.о	уровень развития знаний о нормах здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде		уровень развития у обучающихся мотивации на безопасный, здоровый образ жизни;		уровень готовности к выполнению норм поведения, правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни;		уровень умения правильной устной речи, как показатель общей культуры личности		Общий по программе	
		ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ	ВХ	ИТ
1											
2											
Всего:		Н-% С-% В-%	Н-% С-% В-%	Н-% С-% В-%	Н-% С-% В-%	Н-% С-% В-%	Н-% С-% В-%	Н-% С-% В-%	Н-% С-% В-%	Н-% С-% В-%	Н-% С-% В-%

на высоком уровне сформировано %

на среднем уровне сформировано %
на низком уровне сформировано %.

2.5.Методические материалы

Игра-путешествие « Мы есть то, что едим» - (промежуточная диагностика)

Плакат с пословицей « Каковы еда и питье, таково и житье», рисованное изображение больничной палаты; табличка с названием магазина «Продукты»; настоящие продукты (кефир, чипсы, соленые сухарики, газированная вода, молоко, яблоко, апельсин, бананы, кетчуп); карточки с названием продуктов и готовых блюд; карточки со словами завтрак, обед, полдник, ужин; ободочки на голову с названием витаминов А, В, С, D; плакат « Режим питания школьника»; правила питания (каждое правило на отдельном листе):

- пища должна быть разнообразной
- употребляй полезные продукты, не питайся всухомятку
- соблюдай режим питания
- не переедай!
- мой руки перед едой
- не разговаривай во время еды

Стучит почтальон.

- Здравствуйте! Я принес вам письмо от Карлсона.

(Чтение письма учителем)

Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье, и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.

П:- Ребята, почему Карлсон заболел? Будет ли он скоро здоров?

(Ответы детей.)

П.-Давайте поговорим о секретах правильного питания, чтобы не болел живот, и мы всегда чувствовали себя здоровыми и бодрыми.

-Скажите, для чего нам нужна пища? (Чтобы организм рос и правильно развивался; для повышения выносливости; для хорошего самочувствия; для борьбы с болезнями)

-Какой должна быть пища? (Разнообразной)

- Почему? (Наша пища состоит из различных питательных веществ, необходимых организму для роста и развития. Среди них белки жиры и углеводы, витамины и минеральные соли)

-Какую роль выполняют белки? (Белки являются строительным материалом для нашего организма. Их много в молочных продуктах, рыбе, отварном мясе)

- Что дают организму жиры и углеводы? (Жиры и углеводы дают организму

энергию, помогают ему становиться выносливым и сильным. Особенно полезны молочный жир и жир яичного желтка)

Вывешивается табличка пища должна быть разнообразной

-Перечислите продукты полезные для здоровья? (Молочные продукты, овощи и фрукты, ягоды, мясо, рыба и т.п.)

- Чем богаты молочные продукты? (Молочные продукты богаты кальцием, необходимым для роста и укрепления костей)

- А овощи и фрукты? (Содержат витамины)

-Что может навредить здоровью? (Чипсы, копчености, солености, газированные напитки и т. п.)

-Игра « Назови лишний продукт»:

- Назовите лишний продукт (или готовое блюдо):

морковь, кефир, творог, пепси-кола, яблоко, молоко.

-Инсценировка стихотворения. Анализ ситуации.

Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,
Вырастешь такая – умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.
Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Варя носик – есть она не хочет.
Не сердись, бабуля, ты готовишь вкусно,
Но компот, конфеты – это главная еда,
Остальные все продукты – ерунда!
Расскажите, дети, Варе, что с ней произойдёт,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?
(Дети высказывают своё мнение).

Педагог дополняет ответы детей.

- Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что означает умеренность?

Сократу принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают переваривать пищу.

Что значит разнообразие?

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его

более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

Игра «Выбери совет»

И ещё одно испытание для вас. Хорошо ли вы запомнили, что полезно для вашего здоровья?

Вам, мальчишки и девчонки,

Приготовила советы.

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?

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идёте спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Вы, ребята, не устали,

Пока здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что – нет.

- Итог занятия.

- Ребята, сегодня мы поговорили о правильном, здоровом питании. Давайте ещё раз повторим правила здорового питания. (Дети называют правила.)

- Ешьте 4 – 5 раз в день в одно и то же время.

- Ешьте разнообразную пищу.

- Выбирайте продукты богатые полезными веществами и витаминами.

-Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

-Главное – не переедайте.

-Перед едой мойте руки с мылом.

-Фрукты и овощи надо хорошо мыть.

(Каждый, назвавший правило, получает в качестве приза – фрукт яблоко, грушу, банан и т.п).

Конспект занятия «Путешествие к станции Здоровье».

Цель: Формировать основы культуры детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие: Познакомить детей с понятием «здоровый образ жизни», соблюдении режима дня, значении спорта для **здоровья человека**.

Развивающие: Формировать начальные представления о **здоровом образе жизни**.

Воспитательные: Воспитывать любовь к себе, своему телу.

Подготовка к занятию:

Командам дается задание – подготовиться к викторинам. Название викторины – -название “станций”.

Оборудование и инвентарь:

-таблички “станций”;

-бинты, жгуты, спортивный инвентарь;

-цветные жетоны (1–5 баллов);

-лекарственные растения;

-картинки и гербарий, цветки лекарственных растений.

Выбирают команды от класса – 6–8 человек (по договоренности) и группу поддержки (от болельщиков).

II. Проведение:

1. Организационный момент. Слово ведущего.

Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде “Здоровье”. Каждый класс размещается в двух вагончиках: в 1-м – команда, 2-м – болельщики. Путешествие наше будет, как и на любой детской железной дороге, – по кольцу. Каждая команда находится на станции в течение 10 минут, затем (переход) в течение 2–3 минут наш состав передвигается от одной станции до другой. Время прибытия на каждую станцию указано в маршрутном листе вашей команды. Капитаны команд получают маршрутные листы.

Начало мероприятия – 8 часов 45 минут.

Штрафные санкции (очки минусуются):

за шумное поведение на конкурсах и в пути;

несвоевременное прибытие;

грубость.

Станции располагаются на первом этаже и в актовом, спортивном залах, столовой. На дверях – таблички с названиями станций; в кабинетах – жюри. Вопросы викторины оцениваются для команды от 1 до 3 баллов, болельщиков – 1 балл.

2. Проведение викторин (путешествие по станциям).

Станция “Зеленая аптека”

Оборудование: гербарий лекарственных растений, картинки-иллюстрации. Плакат с надписью:

Одуванчик, подорожник,
Василёк, шалфей и мята –
Вот зелёная аптека
Помогает вам, ребята!

Вопросы викторины:

1. Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой?
(Валериана, сердечные болезни.)
2. У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы или соцветия?
(Липа, первоцвет весенний, тмин песчаный, календула, ромашка, пижма, кукурузные рыльца.)
3. У каких растений в качестве сырья используют корни и корневища?
(Аир, валериана, девясил, женьшень, родиола розовая, лопух, солодка.)
4. Родовое латинское название этого растения “центауре” произошло от древнегреческого мифического существа Центавра (Кентавра), который соком растения залечивал раны, нанесенные Гераклом. А как по-русски называется это растение?
(Василёк.)
5. У каких растений в качестве лекарственного сырья используются плоды?
(Боярышник, шиповник, рябина, черника, смородина, облепиха, калина, малина.)
6. Какие ядовитые растения являются одновременно лекарственными?
(Белладонна, дурман обыкновенный, болиголов пятнистый, клещевина, ландыш майский, наперстянка красная.)
7. Это прозвище не даром у красивого цветка.
Капля сочного нектара и душиста, и сладка.
От простуды излечиться
Вам поможет... (медуница).
8. Появились бубенчики –
Белые горошки.
Распустились колокольчики
На зелёной ножке. (Ландыш майский.)
9. Почему в бане парятся берёзовым веником?
(Листья берёзы убивают болезнетворные микробы.)
10. Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успокаивающих ванн. Назовите его... (Сосна.)

Станция “Мойдодыр”

Вопросы викторины:

1. Как в лесу обойтись без мыла?
(Трутовики, “собачье мыло”, зола, мыльнянка.)
2. Чем чистить зубы в лесу?
(Древесным углем, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)
3. Как спастись от комаров?
(Дымовая завеса, ветка луговой ромашки, запах гвоздики, черёмухи.)
4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин?
(Кора дуба.)
5. Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой.
(Земляника лесная.)
6. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову.
(Чистотел.)
7. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе.
(Лопух, подорожник.)
8. Листья этого растения обжигают нас,
Сок из листьев этого растения спасает нас.
Весной его используют на суп.
Голову мыть его отваром – волосы растут.
(Крапива – кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос.)
9. Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании – кожа становится нежной, бархатистой. Назовите его.
(Цветы ромашки.)
10. Масло этого растения втирают в кожу голову, чтобы волосы лучше росли.
(Репейное масло.)

Станция “Кафе “Робинзон”

Раздаются открытки, картинки, рисунки с изображением и названием растения. Учащиеся должны назвать блюда, которые можно приготовить из них.

Открытки с изображением:

1. Водяной орех – чилим – плоды этого растения размалывают и используют для выпечки лепёшек. Обитатель озёр.
2. Цикорий – корни его используют для заварки напитка, аналогичного кофе.
3. Лотос – семена, корневища лотоса жители Китая, Индии, Японии до сих пор используют для изготовления муки, сахара, крахмала, масла. Из корневищ варят суп или используют в виде гарнира.
4. Крапива – суп из крапивы, салат – из листьев.
5. Борщевик – блюдо из борщевика напоминает куриный бульон, листья

по вкусу похожи на морковь, корневище заменяет сладкие плоды.

6. Дуб – из желудей приготавливают кашу, лепёшки, оладьи, кофе.

7. Одуванчик – салат из листьев одуванчика, вино; корни одуванчика могут заменить кофе, чай.

8. Стрелолист – “лесной картофель”. Имеет вкус сырых орехов, в вареном виде напоминает горох, в печёном – картофель. Высушенные клубни перемалывают в муку, используют для приготовления киселя.

9. Черемуха – с ягодами черемухи пекутся пироги, варятся кисели, сок используется для вина и напитков.

10. Лопух – корень лопуха может заменить морковь, петрушку. Можно есть сырым, жареным.

11. Дикий лук, чеснок – употребляют как витаминное средство.

Если остается время или дети не могли ответить на эти вопросы, то они могут привести еще примеры использования дикорастущих растений в пищу. За эти сведения они получают дополнительные баллы.

Станция “Скорая помощь”

1. Остановить кровотечение с помощью жгута.

2. Оказать первую помощь при переломе.

3. Какие растения используют для остановки кровотечения?

(Пастушья сумка, крапива, тысячелистник.)

4. Какие растения используют для лечения нарывов?

(Алоэ, каланхоэ – комнатные растения; подорожник, календулу, капусту.)

5. Какие растения используют при сердечном приступе?

(Настойка ландыша, корней валерианы, пустырника.)

6. Какие растения используются как жаропонижающие средства?

(Малина, лимон.)

7. Какие растения используются при расстройствах желудка, кишечника?

(Подорожник, плоды черёмухи, черники.)

8. Оказать первую помощь при укусе ядовитыми животными.

9. Оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударах.

10. Какие растения используются для снятия зубной боли, боли от ушибов?

Станция “Спортивная”

Задания на карточках:

1. Показать комплекс гимнастики для глаз.

2. Показать комплекс изометрической гимнастики.

3. Показать комплекс гимнастики на осанку с гимнастической палкой.

4. Показать комплекс гимнастики для развития внимания.

5. Показать комплекс гимнастики для релаксации (расслабления).

6. Показать комплекс гимнастики на осанку, сидя на стуле, используя его как опору.

7. Показать комплекс дыхательной гимнастики.

8. Показать комплекс гимнастики для шеи, плечевого пояса, рук.

Из восьми комплектов выбирается одна карточка (не видно названия) произвольно, и в течение пяти минут проводится гимнастика.

Вопросы викторины:

1. Назвать виды спорта, входящие в зимние Олимпийские игры.
(Хоккей, фигурное катание, прыжки с трамплина на лыжах, биатлон и т. д.)
2. Назовите летние виды спорта.
(Плавание, легкая атлетика, футбол, велосипедные гонки.)
3. Что такое колонетика, стретчинг?
(Упражнения на растягивание мышц и суставов тела.)
4. Что такое культуризм?
(Вид спорта, при котором, чаще с помощью статических упражнений, развиваются определенные мышцы тела.)
5. Кто такие йоги? Что вы знаете о гимнастике йогов?

Станция “Неболейка”

Вопросы викторины:

1. Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?
2. Назовите болезни “грязных рук”.
(Желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит (желтуха), туберкулёз.)
3. Почему аристократы в любое время года ходили в перчатках?
(Чтобы избежать заражения туберкулёзом или, как тогда называли, чахоткой, а также других болезней “грязных рук”.)
4. Какие болезни таит в себе поток воды из реки или озера?
(Холера, дизентерия, гепатит, гельминты, сальмонеллёз и др.)
5. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду?
(Потому что резкое охлаждения на фоне общего разогревания организма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей.)
6. Назовите меры предосторожности, которые нужно предпринимать, чтобы не заразиться туберкулёзом, дифтерией?
(Мыть руки, не есть и не пить из чужой посуды.)
7. Как избежать заболевания педикулёзом?
(Мыть чаще голову, не пользоваться чужими расческами, не ложиться в постель чужого человека без смены белья.)
8. Почему нельзя гладить незнакомых собак, кошек?
(Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаями.)
9. Признаком какого заболевания может быть покраснение, зуд руки, желание постоянно чесать это место?
(Возможно, что это чесотка, которая вызывается проникновением под кожу человека чесоточного клеща. Необходимо срочно обратиться к дерматологу.)
10. Как избежать солнечного удара?

(Носить головной убор, в жару нельзя находиться на солнце.)

Станция “Вредные привычки”

Вывешивается плакат аккуратного одетого, причёсанного человека (плакат учащиеся выполняют заранее). Кроме этого, к десяти вопросам викторины заранее готовятся накладки рисунки на тему “Вредные привычки”. При ответе на вопрос рисунки с изображением вредных привычек убираются, и остается только рисунок на плакате.

Ведущий. Перед вами образ неряшливого человека. Попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику.

Для этого ответьте на вопросы, используя данные рисунки.

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки?

(Зубы будут неровными.)

2. Почему нельзя курить?

(Жёлтые зубы, запах изо рта, хромота, кашель.)

3. Как влияет на здоровье и внешний вид человека употребление алкоголя?

(Расширяются сосуды – красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка.)

4. Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики?

(Красный цвет лица и глаз, зрачки расширенные, агрессивность, худоба, бледность, зрачки прыгающие.)

5. Как часто и зачем нужно мыть голову?

(Чтобы волосы были чистыми, не заводились вши и блохи, мыть 1 раз в 5–7 дней.)

6. Подружка просит вас дать ей свою расчёску, чтобы поправить свою причёску. Что вы сделаете?

а) предложите ей свою расчёску (0 баллов);

б) отдадите ей расчёску, но потом больше ей пользоваться не будете, пока не помоете (1 балл);

в) вежливо откажете, объяснив, что нельзя пользоваться чужими расчёсками (3 балла).

7. Объясните, почему нельзя грызть ногти?

(Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов.)

8. Как избавиться от привычки или желания ковыряться в носу?

(Смазывать внутри маслом или вазелином и затем чистить нос 1–2 раза в день ватным жгутиком, увлажнять воздух в комнате.)

9. К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы?

(Можно проглотить предмет, можно перекрыть вход в трахею, можно проколоть нёбо или щеку, заразиться болезнями.)

10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?

(Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями.)

Станция “Клуб закаливания”

Оборудование: губка, полотенце, мыло, вода, кувшин, ведро, щётка пластмассовая, варежка из махрового полотенца, тазик, таблички “Водные процедуры”, снег на тарелке со льдом.

Текст табличек “Водные процедуры:

1. Умывание холодной водой лица.
2. Умывание холодной водой до пояса.
3. Обливание холодной водой всего тела.
4. Холодные ванны для ног.
5. Контрастный душ.
6. Купание в водоеме.
7. Обтирание снегом до пояса.
8. Обтирание водой до пояса.

Каждая команда выбирает (как билет) перевернутые таблички-рисунки “Водные процедуры”. Затем отбирает необходимые для процедуры предметы и рассказывает о правилах проведения процедуры закаливания в течение пяти минут. Далее в течение пяти минут отвечает на вопросы викторины.

Выберите правильный ответ.

- 1) Вы решили закалывать свой организм. С чего вы начнете?
 - а) посоветуетесь с врачом и родителями;
 - б) начнете обливание холодной водой всего тела;
 - в) будете купаться на реке, пока не замёрзнете.
- 2) В какое время года лучше всего начинать закаливание?
 - а) зимой;
 - б) летом;
 - в) в любое время года.
3. Расставьте последовательность процедур закаливания, используя буквенную нумерацию:
 - а) умывание холодной водой лица;
 - б) купание в водоеме;
 - в) растирание до пояса варежкой с холодной водой;
 - г) контрастный душ;
 - д) обливание тела водой. (а, в, г, д, б.)
4. Расскажите, кто такой Порфирий Иванов, что вы знаете о его последователях.

(Это человек, которого гитлеровцы облили водой и возили на мотоцикле по городу в мороз. Почти сутки он был в ледяном панцире и выжил. Он создал “Детку” – правила жизни и закаливания. Его последователи есть по всей стране.)

5. Кто такие “моржи”? Можно ли без подготовки купаться зимой в водоеме?

(“Моржами” называют людей, купающихся зимой в проруби. Для того чтобы стать “моржом”, нужно подготовку к купанию в мороз начинать летом,

за полгода до зимы.)

Для оформления станций можно использовать плакаты с четверостишиями:

Неболейка

Ангина и кашель бывают у тех,
Кто смотрит со страхом на лыжи и снег.

Спортивная

Вини себя за вид болезненный и хмурый,
Не занимаешься ты, видно, физкультурой.

Кафе

Не забывай в числе других продуктов
Побольше кушать овощей и фруктов

Клуб закаливания

Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.

Мойдодыр

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам.
А нечистым трубочистам –
Стыд и срам!

Скорая помощь

Друг в беде.
Скорей на помощь!
Вот трава,
Что лекарство и овощ!

Вредные привычки

Не бери чужого платья,
Ногти тоже не грызи,
Не дружите с сигаретой,
Так здоровья не найти.

III. Подведение общих итогов мероприятия.

После общего сбора – подведение итогов. Награждение команд-победительниц и лучшего участника, лучшего болельщика.

Конспект занятия «Ожерелье здоровья» игра-путешествие.

Цель: формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, как самой главной ценности.

Задачи: 1. Обучающая: формировать систему знаний учащихся о здоровье и

здоровом образе жизни; расширить знания учащихся о способах сохранения здоровья; повышать мотивацию учащихся на сохранение здоровья.

2.Коррекционно – развивающая: развивать диалогическую речь учащихся, слуховое восприятие, отрабатывать произносительные навыки, активизировать мыслительную деятельность учащихся, обогащать словарный запас.

3.Воспитывающая: воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Форма урока: игра – путешествие.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, карточки с изображением продуктов и витаминов, карточки, на которых написаны качества человека, средства личной гигиены, картинки с изображением ожерелья здоровья в рамках для фотографий, карта.

Словарь: здоровье, путешествие, ожерелье, гигиена, закаливание, пирамида, бактерии.

Ход занятия:

Словарная работа:

1. Ожерелье (бусы) — носимое на шее украшение (слайд 1).

2.Путешествие — передвижение по какой-либо территории.

Куда мы сейчас отправимся? (в страну Здоровья); (слайд 2, 3)

3.Во время пути мы должны найти бусинки и собрать ожерелье , не просто , а ож. Здоровья.

Знакомство с картой путешествия.

Слово учителя: у каждого путешественника должна быть карта, чтобы не сбиться с пути. Давайте с вами изучим карту

1.Гора правильного питания.

2.Река чистоты.

3. Деревня сна.

4.Город спорта

5.Село Закалкино.

6.Водопад хорошего настроения.

-Путешествие.

1.Гора правильного питания.

« Я люблю покушать сытно

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора,

потому что я....(обжора)»

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять 2 условия: **умеренность и разнообразие**

-Что значит умеренность?(переедать очень вредно,т.к желудок и кишечник не успевают все переваривать, есть маленькими кусочками, не торопиться;

-Что значит разнообразие? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья

-Одни дают энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать(мед,

гречка, геркулес, изюм, масло)

-Другие помогают строить организм и сделать его более сильным(творог, рыба, яйца, мясо, орехи)

-А другие продукты -овощи и фрукты, кот. содержат много витаминов и мин. в-в.

Проводится коллективная игра.

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!

Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

Не грызите лист капустный,

Он совсем — совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила,

С полу щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

- Нет!

Первую бусинку мы нашли. Она называется: **правильное питание**

2.Река чистоты

На берегах этой реки живут 2 героя: Гигиена и Грязнуля.Когда они встречаются на мостике, то начинают сильно спорить.

-Гигиена бывает разная. Назовите виды гигиены.

(Возможные ответы детей: гигиена питания, личная гигиена, гигиена одежды).

-Поговорим о гигиене питания. Учитель предлагает одному из учащихся немытое яблоко и спрашивает будешь ли ты он его есть?

Учащийся отказывается, объясняет почему. Если он соглашается съесть его, остальные учащиеся должны остановить его. За ходом событий внимательно

следит учитель, постепенно приводит учащихся к выводу, что продукты должны быть чистыми и свежими

Есть такие вирусы,
Вирусы-вредилусы.

Попадут любому в рот
Заболит от них живот.

Вот какие вирусы,
Вирусы-вредилусы!

(И. Обыкновенный)

Личная гигиена.

Назовите правила личной гигиены?

(возможные ответы детей: частое мытьё рук, чистка зубов два раза в день, чистые волосы, тело).

! Предметы личной гигиены должны быть свои.

Вопрос: какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи (выдаются предметы для трех групп: полотенце, зубная щетка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расческа, ложка, тарелка).

Игра «Поделись с другом»(читаю ситуацию)

приехал ты в лагерь, но твой друг(га) кое-что забыли..чем ты поделишься?

Помните, в грязных местах скапливаются бактерии Они попадают в организм и приводят к заболеваниям.

Вывод: необходимо соблюдать правила гигиены.

Мы нашли **вторую** бусинку. Она называется: соблюдение **гигиены**.

ия клавиши на нить нанизывается вторая бусинка).

Сон очень положительно влияет на организм человека.

Для того чтобы выспаться, слону достаточно 2-3 часов в сутки, хорьку – 20 часов, человеку же необходимо 7-8 часов.

!(ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 7-8 часов).

Но для чего нужен сон?

Случайный эксперимент

Так вышло, что первым «исследователем», получившим ответ на вопрос о важности сна, стал французский суд, приговоривший некоего китайца к смерти путем лишения сна за убийство жены. Для того чтобы привести приговор в исполнение, к обвиняемому были приставлены три охранника, в непосредственные обязанности которых входило будить преступника и не давать ему заснуть.

Через 10 дней после такого испытания убийца просил казнить его любым другим путем, поскольку по его словам, испытывал невыносимые муки. Информация об этом случае была впервые опубликована в 1859 году в медицинском журнале.

Научные исследования с участием людей

В научных целях люди не подвергались таким мучениям по принуждению.

Однако нашлись добровольцы, желающие заработать деньги, подвергая себя принудительной бессоннице. Благодаря добровольцам удалось выяснить, что на пятые сутки, проведенные без сна, с человеком происходит следующее:

- Ухудшается слух и зрение
- Нарушается координация движений
- Концентрация внимания резко снижается
- В отдельных случаях появляются галлюцинации

Было отмечено также, что люди, проводившие значительное время без сна, несмотря на полноценное питание, теряли вес. Для восстановления нормального режима сна испытуемым обычно требовалось 2-3 суток. Рекордсменом по продолжительности времени, проведенному без сна, стал Рэнди Гарднер, которому удалось бодрствовать примерно 11 суток (264 часа). Этот случай внесен в книгу рекордов Гиннеса.

Научные исследования с участием животных

В конце XIX века русский ученый, М. М. Манасеина проводила весьма жестокие опыты на собаках. В опытах Манасеиной, собаки, лишённые сна, умирали через 2-3 недели. Явной причины смерти обнаружить не удавалось, поскольку все органы и ткани выглядели вполне нормально. Позднее подобные опыты проводились на других животных, всегда с одинаковым результатом. Оказалось, что даже тараканы и мухи умирают от вынужденной бессонницы.

Вывод: сон помогает сохранить здоровье!

Мы нашли третью бусинку. Она называется: **здоровый сон.**

4.Село Закалкино.

В городе моржей живут закалённые люди (слайд 25). Они могут ходить раздетыми в холодную погоду, обтираться снегом, купаться зимой в реке. Они долго тренируются и привыкают.

Как можно закалывать свой организм?(ходить босиком, купаться, загорать, одеваться по погоде, обтираться влажным полотенцем, мыть ноги не ночь...)

Опыт: на столе чашки с холодной, горячей и тёплой водой. Ученик выбирает, какой водой он будет умываться.

Педагог приводит детей к выводу, что начинать закаляться нужно с умывания прохладной, а потом холодной водой. Акцентировать внимание детей на том, что закаляться следует под руководством взрослого.

Помоги собрать пословицы:

- В здоровом теле...(здоровый дух)
- Богатство на месяц, а здоровье(на всю жизнь)
- Здоровье дороже...(денег)
- Спорт любить(здоровым быть)

Вывод: закалывание – средство укрепления здоровья.

Мы нашли четвертую бусинку. Она называется: **закалывание.**

6.Водопад хорошего настроения.

У какого человека часто бывает хорошее настроение?

Задание 1. Назовите имена прилагательные, которые характеризуют человека с хорошим настроением.

10 советов для хорошего настроения!

1. **Съешьте** **мороженое**

Вот плюньте на диету, купите самое свое любимое мороженое и съешьте его прямо на улице. Точно также как в детстве, когда дожидаться до дома не было сил. Только ешьте медленно, греясь на солнышке и наслаждаясь каждым кусочком.

2. **Посадите** **зелень**

Прямо в горшок на подоконнике посадите себе зелень. Тут целых два плюса, во-первых, маленькие зеленые листочки при одном взгляде на них сразу поднимут настроение, а во-вторых, собственный свежий укроп-петрушка-базилик разнообразят кухонные эксперименты. И в магазин идти не надо!

3. **Уберите** **балкон**

Я знаю, что у многих балкон используется как склад не очень нужных, а иногда и совсем не нужных вещей. Выбрасывайте все! Выбрасывайте! И используйте балкон по прямому назначению, как место летнего отдыха (это не я, это СНИпы так его обзывают). Вот чаю там, например, выпейте или книжку почитайте (ну ладно, ладно, посидите в планшете).

4. **Почистите** **гардероб**

Будем надеяться, что холода к нам не придут до осени. Вот и уберите все теплые вещи подальше, а красивенькие летние платица и футболочки развесьте на самых почетных местах в шкафу. Их время пришло!

5. Сходите в лес

Ну, или в парк. Возьмите мужа (он, скорее всего будет сопротивляться) и детей (они сопротивляться не будут) и идите собирать весенние цветы. А потом обязательно разведите костер и пожарьте на нем хотя бы самый простой хлеб! Если возьмете еще и чай в термосе, то полноценный пикник вам обеспечен. Уверена, что таких эмоций ни вы, ни ваша семья не получите даже в самом дорогом ресторане.

6. **Поиграйте** **в** **детство**

Вы помните, как рисовали мелками на асфальте или пускали бумажные кораблики? Нет? Самое время вспомнить, особенно если у вас есть дети – детям весело, вам весело, а всем вместе очень хорошо.

7. **Сделайте** **доброе** **дело**

Можно лавочку во дворе, например, покрасить. Или горку детскую. Или дерево посадите. Или денежку перечислите в какой-нибудь благотворительный фонд. От того, что помогли в душе станет светлее, однозначно.

8. **Отрежьте** **челку**

Не обязательно в прямом смысле. Но что-то изменить в своем образе пора. Купите яркую помаду, если вы всегда используете естественный макияж, или наоборот попробуйте нюдовые оттенки.

9. **Сходите** **в** **музей**

Или на выставку. Или в зоопарк. Или в театр. Словом туда, куда давно собирались, а все никак не складывалось. А вы вот возьмите и прямо в ближайший выходной отложите дела и сходите. И подружку с собой возьмите, с которой давно не виделись. Вот вам сразу два позитивных события за один раз.

10.

Улыбайтесь

Улыбайтесь себе, близким, миру! Пусть от вашей улыбки кому-то станет светлее!

Педагог акцентирует внимание на том, что все улыбаются. Хорошее настроение появилось у всех. Педагог доводит до сведения учащихся, что плохое настроение вредит здоровью, появляются многочисленные болезни.

Вывод: хорошее настроение способствует сохранению здоровья. Мы нашли пятую бусинку. Она называется: хорошее настроение.

Поем песню « Вместе мы с тобой»

- Рефлексия

2. Слово педагога: Мы собрали ожерелье здоровья. Из каких частей оно состоит?(учащиеся называют шесть составляющих здоровья: питание, гигиена, сон, спорт- закаливание, хорошее настроение.

«Песенка про правильное питание» - поем все вместе

Подведение итогов.

Профилактическая игра-викторина «О плохих привычках и здоровом образе жизни».

Ход занятия:

плакат «Самое ценное у человека – жизнь,

А самое ценное в жизни – здоровье».

Педагог социальный: Сегодня на занятии мы поговорим о том, что приносит вред

нашему здоровью.

А сейчас в игре «Да – нет» мы поговорим с вами, что надо делать,

Чтобы быть здоровым? Если «да» - хлопаем в ладоши, «нет» - топаем.

Вопросы:

1. Делать утреннюю зарядку каждый день (хлопки)

-Целый день смотреть телевизор (Топот)

-Есть много сладостей. (Топот)

-Дышать свежим воздухом (хлопки)

-Больше играть в подвижные игры (хлопки)

-Кушать грязные овощи и фрукты (топот)

-Чистить зубы 2 раза в день (хлопки)

-Ходить в грязной одежде и обуви (топот)

-Кушать овощи и фрукты (хлопки)

-Всегда мыть руки с мылом (хлопки)

Педагог: Хорошо вы все играли, правила здорового образа жизни повторили.

Представление команд – «Витаминчики» и «Крепыши»

Педагог социальный: И первое задание, которое вы должны решить – это заполнить

кроссворд. Отгадав загадки вы сумеете прочитать слово в выделенном столбце, оно поможет узнать тему занятия.

Олотенце, по ошок ,ног ,ол, зуб, рас еска, язы, лаз

Загадки:

1. Вытираюсь я, стараюсь

После бани паренька,

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка.

2. Я не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам всегда я

На зубы попадаю.

3. Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут.

4. Не сеют, не сажают,

Сами вырастают.

5. Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою –

Я с радостью белым зверям отдаю.

6. Хожу – брожу не по лесам.

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней

Чем у волков и медведей.

7. Если б не было его,

Не сказал бы ничего.

8. Живет мой братец за горой

Не может встретиться со мной.

Педагог

Читаем выделенный столбик. Привычки бывают какие ?

(хорошие и плохие)

9. Какие привычки мы можем назвать хорошими ?

(те, которые приносят пользу здоровью)

10. А какие мы называем плохими – «вредными» ?

(те, которые приносят вред здоровью)

11. Назовите вредные привычки.

12. (курение, алкоголь, наркотики)

Педагог: «Доскажи словечко»

«Чтобы мы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы вы на пятерки уроки учили,

Чтобы в школе и дома вы бодрыми были,
Чтобы было здоровье в отличном порядке,
Всем нужно с утра заниматься» (зарядкой)
Исполняется песня «Зарядка».

-Он маленький, удаленький. В организм попадает и иммунитет повреждает.
Кто он такой? (вирус ВИЧ – инфекция)

-Он еще живой и как паровоз дымит, не только себе, но и другим вредит.
Кто такой? (курильщик)

-Все пьет и пьет, а напиться не может, и горе той семье, в которой он живет.
(пьющий человек)

-Шприцы у другого взял, укололся, без ума остался, здоровью повредил и
себя погубил. Кто это?
(наркоман)

Итог занятия.

III. Список информационных источников.

Нормативная литература:

1.Федеральный Закон от 26.12.2012г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014г. № 1726-р;

3.Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020г.»

4.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

5.Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

6.Устав МБУ ДО «ДЮЦ» НГО.

7.Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО «ДЮЦ» НГО.

8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.; Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 (вступил в действие с 01.09.2016г.);

Литература для педагога:

1.Ш Амонашвили «Основы гуманной педагогики», школа жизни,2015г.

- 2.Безрукова В.С. Педагогика: учебное пособие,Ростов:Феникс,2013г.
- 3.Воронова Е.В. «Здоровый образ жизни в современной школе», программы, мероприятия, игры-Ростов на Дону: Феникс, 2014г.
- 4.Волков Б.С. «Психология младшего школьника», учебное пособие,2012г.
- 5.Гайнутдинова Е.В. Проблема потребностей в свете психологии поведения 21 век: итоги прошлого и проблемы настоящего,Плюс,2015г.
- 6.ДереклееваН.И. «Двигательные игры,тренинги и уроки здоровья»,Москва «ВАКО»,2012г.
- 7.Еременко Н.И. «Профилактика, вредных привычек», «Панорама»,2012г.
- 8.Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии», Москва, «ВАКО»,2013г.
- 9.Кобылкин Р.А. Здоровый образ жизни,-сб.2015г.
- 10.Лалаева Р.И., Серебрякова Н.В., Формирование правильной разговорной речи у младших школьников, Издательство: Феникс, 2010г.
- 11.Морозов М. «Основы здорового образа жизни»,Москва.»ВЕГА»,2014г.
- 12.Назаров Е.Н., Жиллов Ю.Д. « Основы здорового образа жизни»,Москва, Академия,2015г.
- 13.Новикова И.М. «Формирование ЗОЖ и школьников»,2015г.
- 14.Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья»,Москва,»ВАКО»,2016г.
- 15.СторяленкоЛ.Д., Сторяленко Е.В. Психология и педагогика, Москва,Юрайт, 2015г.
- 16.Трушкина Л.Ю. «В здоровом теле-здоровый дух», сценарий праздников, феникс,2014г.

Литература для обучающихся:

- 1.Бэйли Д. «Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида», 2014г.
2. Качур Е., переводчик Рудик Н. « Если хочешь быть здоров», Детские энциклопедии с Чевостиком,2014г
- 3.Лоу Ф. «Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым»,2013г.
- 4.ЛопатинаА., Скребцова М. «Беседы и сказки о семье и здоровье»,»Амрита-Русь, 2013г.
- 5.Нищев В.М. «Веселая анатомия», Формирование представлений о себе и своем теле. Издательство: детство-пресс 2016г.
- 6.Прокофьева С., Г.Сапгира «Румяные щеки», 2015г.
- 7.Чуб Н. «Азбука здоровья», Энциклопедия для маленьких вундеркиндов, 2013г.

Интернет-источники

- 1.Программа дополнительного образования «Азбука здоровья»,автор-составитель Филатова О.Н.,2013.года.
- 2.Рабочая программа «Азбука здоровья», автор Черчес Елена Николаевна, 2015г.
- 3.Программа дистанционного курса внеурочной деятельности формирования

культуры здорового и безопасного образа жизни «Уроки здоровья» для младших школьников, автор Мелещенко Е.А., 2014г.

4. Образовательная программа дополнительного образования детей «Будь здоров», авторы Иванова М.С., Соколова М.А., 2013г.

5. Дополнительная образовательная программа по формированию здорового образа жизни «Дорога к здоровью» для детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, автор Кудряшова В.В., 2017г.