

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого-
педагогической поддержки»

Согласована

МО воспитателей

Протокол от «30» августа 2023 г. №1

Утверждена:

Приказом МБОУ «ЗОШИ»

от 31.08.2023г. № 95



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«По тропинкам здоровья»
направление «Спортивно - оздоровительное»
для 6-7 классов, 1 четверть
количество часов: 41

Составитель:

Головёшкина О.П.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

*“Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым”.*

Ж. Ж. Руссо

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся с интеллектуальными нарушениями, в том числе и детей-инвалидов к их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся с интеллектуальными нарушениями, и в том числе и детей-инвалидов к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинкам здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями, в том числе и детей-инвалидов, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка с интеллектуальными нарушениями, и в том числе и ребенка-инвалида, достижению планируемых результатов.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников с интеллектуальными нарушениями, в том числе детей-инвалидов, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинкам здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; 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;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

3. Воспитание:

- целеустремленности и настойчивости;

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся с интеллектуальными нарушениями, в том числе и детей-инвалидов, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Планируемые результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинкам здоровья» обучающиеся

с интеллектуальными нарушениями, в том числе и дети-инвалиды должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся с интеллектуальными нарушениями, в том числе и детей-инвалидов, развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропинкам здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

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

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося с интеллектуальными нарушениями, в том числе и детей-инвалидов, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся с

интеллектуальными нарушениями, в том числе и детей-инвалидов, будет значимым участником деятельности.

Формы подведения итогов

- викторины;
- тренинги;
- тесты;
- праздник;
- представление портфолио (папка с накопительными материалами).

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**По тропинкам здоровья**» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями, в том числе и детей-инвалидов, через организацию здоровьесберегающих практик.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Ответственное поведение

Вот мы и в школе

2. Зачем мы ходим в школу
3. По дороге здоровья
4. Утренняя зарядка
5. Гадкий утёнок
6. Чем заняться на перемене

Моё здоровье в моих руках

7. Режим дня
8. Самооценка
9. Всё в твоих руках
10. Одеваемся по сезону
11. Мы весёлые ребята....

Я и мой организм

12. Глаза
13. Уши
14. Осанка
15. Руки и ног
16. Зубы
17. Закаливание
18. Моё тело

Обеспечим безопасность

19. Микробы и вирусы

- 20. Таблетки
- 21. Один дома
- 22. Пожар
- 23. Дорожные правила(3 часа)

Профилактика раннего наркотизма

- 24. Полезные и вредные привычки
- 25. Никотин
- 26. Алкоголь
- 27. Токсикомания

Правильное питание – залог здоровья

- 28. Питание
- 29. Режим питания
- 30. Витамины

Я и моё ближайшее окружение

- 31. Окружающие люди
- 32. Мы среди людей
- 33. Отношения в семье
- 34. Внешний вид

Со спортом дружить – здоровым быть

- 35. Спорт
- 36. Здоровье - это сила
- 37. Мы здоровое поколение
- 38. Весёлые старты
- 39. Эстафета здоровья

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание курса	Количество часов		Перечень базовых учебных действий
		Аудиторных	Неаудиторных	
1	Инструктаж	1	-	Личностные БУД Самоопределение; ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих; установка на здоровый образ жизни Регулятивные БУД Понимание и сохранение учебной задачи; адекватное восприятие оценки учителя и окружающих; осуществление пошагового и итогового контроля; различие способа и результата
2	«Вот мы и в школе»	5	-	
3	«Моё здоровье в моих руках»	4	1	
4	«Я и мой организм»	7	-	
5	«Обеспечим безопасность»	7	-	

	ь			действия
6	Профилактика раннего наркотизма	4	-	<p>Познавательные БУД Включение в творческую деятельность учащихся; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге событий; осуществление поиска необходимой информации и выделение конкретной информации с помощью учителя; построение этически грамотных высказываний в устной и письменной форме</p> <p>Коммуникативные БУД Адекватное использование коммуникативных средств для решения поставленных задач; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; аргументация своего решения и координация его с решениями партнеров в сотрудничестве при выработке общего направления в совместной деятельности</p>
7	Правильное питание-залог здоровья	3	-	
8	Я и моё ближайшее окружение	4	-	
9	Со спортом дружить – здоровым быть	2	3	

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	тема		дата	
1	Инструктаж по т/б.	<p>Организационный момент. Введение в тему Беседа, решение ситуативных задач, Оздоровительная минутка. Совместный коллаж. Подведение итогов. Рефлексия.</p>	1.09.23	
		Введение «Вот мы и в школе» - 5 часов		
2	Я – ученик.	<p>Организационный момент Введение в тему. Просмотр видео клипа «Зачем мы ходим в школу?» Беседа, работа с пословицами, Оздоровительная минутка. игра «Незаконченные предложения» анкетирование «Я ученик!» Подведение итогов. Рефлексия.</p>	4.09.23	
3	Дорога к доброму здоровью	<p>Организационный момент Введение в тему. Беседа, отгадывание загадок.</p>	5.09.23	

		<p>Оздоровительная минутка. Упражнение «Режим дня» Игра «Умные советы» Подведение итогов. Рефлексия.</p>		
4	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	<p>Организационный момент Введение в тему. Беседа, комплекс упражнений для утр. зарядки Оздоровительная минутка. Стихи «Чтоб здоровым быть сполна...» Подведение итогов. Рефлексия.</p>	6.09.23	
5	«Если буллинг в школе»	<p>Организационный момент Введение в тему. Беседа, демонстрация отрывка из мультфильма «Гадкий утенок», мини-лекция «Буллинг в школе» с демонстрацией презентации, упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга» — «Чем мы похожи друг на друга» Оздоровительная минутка. Упражнение «Этюды», упражнение «Черты человека», упражнение «Ярлыки» Подведение итогов. Рефлексия.</p>	7.09.23	
6	Перемена с увлечением.	<p>Организационный момент Введение в тему. Беседа Оздоровительная минутка. игру «Звери, птицы, рыбы», игра «Мотальщики». Подведение итогов. Закончи фразу: «Теперь я знаю, что...» Рефлексия.</p>	8.09.23	
		«Моё здоровье в моих руках» - 5 часов		
7	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	<p>Организационный момент Введение в тему. Беседа Оздоровительная минутка. «Танец маленьких утят»</p>	11.09.23	

		Книжка раскладушка «Режим дня» Подведение итогов. игра «Это я, это я, это все мои друзья» Рефлексия.		
8	Познай и оцени себя	Организационный момент Введение в тему. Беседа, игра в группах «Кто я? Какой я?», Оздоровительная минутка. «Что такое самооценка?» Подведение итогов. Тест «Самооценка» Рефлексия.	12.09.23	
9	Моё здоровье в моих руках	Организационный момент притча «Всё в твоих руках» Введение в тему. криптограмма Беседа: пословицы и поговорки о здоровье, определение слова «здоровье», факторы влияющие на здоровье, игра « Черный ящик» Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет». Чтение рассказа «Молодой старичок». Игра «Угадайте вид спорта» (мимика и жесты) Подведение итогов упражнение «Рука» Рефлексия.	13.09.23	
10	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	Организационный момент Введение в тему: загадки Беседа о сезонных изменениях в природе. Игры на свежем воздухе «Третий лишний», «Совушка» Подведение итогов	14.09.23	
11	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Подвижные игры на воздухе.	Организационный момент Введение в тему. Игра «Светофор» Соревнование: 1.Конкурс капитанов, 2. «Перенеси предмет», 3. "Стрельба", 4. "Толкание ядра", 5. «Собираем друга в школу» 6. «Уборка урожая»,	15.09.23	

		7. «Меткий стрелок» Подведение итогов		
		«Я и мой организм» - 7 часов		
12	Глаза – главные помощники человека	Организационный момент. Введение в тему отгадывание загадок Беседа: Глаза – один из важнейших органов чувств. Игра: «Что полезно, а что вредно для глаз», Гимнастика для глаз Игра: «Пройди с закрытыми глазами» Игра: «Волшебный мешочек» Игра «Отбери лишнее» Игра: «Полезно – вредно» (с мячом) Подведение итогов. Рефлексия	18.09.23	
13	Чтобы уши слышали	Организационный момент. Игра "Назови, не ошибись" Введение в тему чтение диалога «Здравствуй, тетя Катерина!» Игра "Угадай, чей голосок?" игру “Закончи предложение”. Релаксация Строение уха. Оздоровительная минутка. Взяли ушки за макушки. Защита ушей Игра "Узнай предмет по звуку" Совместный коллаж. Подведение итогов.	19.09.23	
14	«Красивая осанка – это красиво»	Организационный момент. «Сотвори солнце в себе» Введение в тему Беседа по теме Практикум: ходьба с книгой на голове Оздоровительная минутка. «Деревце». Нарушение осанки Осанка – стройная спина! (опрос). 8 советов как сохранить красивую осанку. Подведение итогов.	20.09.23	

15	«Ухаживай за своими руками и ногами»	<p>Организационный момент. Введение в тему отгадывание загадок с подвохом. Беседа по теме Массаж рук Уход за ногтями Уход за ногами Подведение итогов. Рефлексия</p>	21.09.23	
16	«Чтобы зубы были крепкими»	<p>Организационный момент. Введение в тему отгадывание загадок Беседа по теме Оздоровительная минутка. «Самолет» Анализ ситуации. Просмотр мультфильма Птичка Тари Продолжение беседы. Строение зубов. Практикум «Чистка зубов». Советы доктора Айболита Подведение итогов. Рефлексия</p>	22.09.23	
17	«Закаливание, самомассаж от простуды»	<p>Организационный момент. Введение в тему: Притча ««Здоровье есть первое богатство» Беседа по теме Загадки о солнце, воздухе и воде. Оздоровительная минутка. Игра «Анаграммы» Подведение итогов.</p>	25.09.23	
18	викторина «Я и моё тело»	<p>Организационный момент. Введение в тему Викторина: Разминка Загадки про тело Найдите отличия на картинке Оздоровительная минутка. «Что могут руки» конкурс капитанов «Чем я с другом поделюсь». Доскажи словечко Один – много Подведение итогов.</p>	26.09.23	

		«Обеспечим безопасность» - 7 часов		
19	«Откуда берутся болезни, почему заболели ребята»	<p>Организационный момент. Коммуникативная игра «Здравствуйте!». Введение в тему: анаграмма Беседа о болезнях Оздоровительная минутка. Составление схемы «Как микробы и вирусы попадают в организм» Составление схемы «Как защитить свое здоровье от микробов и вирусов» Самомассаж «Не болей-ка» Как лечить простудные заболевания? Подведение итогов. Составление плаката «Чтобы быть здоровым надо...»</p>	27.09.23	
20	Запомните, детки, таблетки – не конфетки!	<p>Организационный момент. Введение в тему: Загадка. Дидактическое упражнение «Собери слово» Беседа по теме Инсценировка рассказа Оздоровительная минутка. Здоровейка. Анаграмма «витамины» Дидактическая игра «Собери медицинский чемоданчик» Дидактическая игра «Чудесный мешочек» Подведение итогов.</p>	28.09.23	
21	Будь осторожен дома. Когда тебе грозит опасность	<p>Организационный момент. Повторение правил работы в команде Введение в тему Викторина: «Конкурс загадок» «Безопасность в доме» «Опасная ситуация» «Задымление» «Отгадай загадки» «Окажи первую помощь при ссадине» Подведение итогов.</p>	29.09.23	
22	«Берегись	<p>Организационный момент. Введение в тему: Загадка</p>	2.10.23	

	пожара»	Беседа по теме Сказка о том, как человек подружился с огнём. Причины возникновения пожаров. Как вести себя при пожаре? Оздоровительная минутка. Игра «Я знаю!» Составление памятки «Как вести себя при пожаре». Тематические загадки. Подведение итогов. Игра «Это – я, это – я, это все мои друзья!»		
23	Правила дорожные знать каждому положено.	Организационный момент. Введение в тему: Историческая справка. Беседа по теме: Историческая справка. Повторяем правила дорожного движения. Оздоровительная минутка. Разминка – анкета Подведение итогов.	3.10.23	
24	Правила дорожные знать каждому положено.	Организационный момент. Введение в тему Беседа по теме: Дорожные знаки. Оздоровительная минутка. Викторина «Что я знаю о дорожных знаках» Тематические загадки Подведение итогов.	4.10.23	
25	Правила дорожные знать каждому положено.	Организационный момент. Введение в тему Беседа по теме: Будьте осторожны на дороге! Игра «Разрешается – запрещается» Викторина «Ответь на вопрос» Оздоровительная минутка. Головоломка «Собери дорожный знак» Выполни тест Закрепление знаний и подведение итога.	5.10.23	
		«Профилактика раннего наркотизма» - 4 часа		

26	Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам».	<p>Организационный момент. Введение в тему видеоролик Беседа по теме полезные и вредные привычки Доклады детей Оздоровительная минутка. пословицы и поговорки, Рисование плакатов «Нет вредным привычкам». Подведение итогов. Рефлексия</p>	6.10.23	
27	Сколько стоит капля никотина?	<p>Организационный момент. Введение в тему Стихотворение «Вредные привычки» Беседа по теме курения, предупреждение. Инсценировка «Что такое хорошо, что такое плохо» Оздоровительная минутка. Игра «Что здесь зашифровано?» Инсценировка « Сигарета – не конфета!» Подведение итогов. Рефлексия</p>	9.10.23	
28	Не пей козлёночком станешь	<p>Организационный момент. Упражнение "Сказочная цепочка". Введение в тему Беседа по теме (что такое алкоголь, какой наносит вред) видеоролик Действие алкоголя Оздоровительная минутка. Пословицы об алкоголе. Викторина. Подведение итогов. Рефлексия</p>	10.10.23	
29	Вред токсикомании	<p>Организационный момент. Введение в тему Анкета Варианты отказа Административный кодекс Подведение итогов (рефлексия)</p>	11.10.23	
		«Правильное питание-залог здоровья» - 3 часа		
30	Питание – необходимое	<p>Организационный момент. Сотвори солнце в себе</p>	12.10.23	

	условие для жизни человека.	Сообщение темы Беседа «Питание – необходимое условие для жизни человека». Оздоровительная минутка. Упражнение “Деревце” Стихотворение С. Михалкова “Про девочку, которая плохо кушает”. Игра “Бывает – не бывает?” Вычеркни лишнее слово. Подведение итогов.		
31	Что нужно знать о пище и режиме питания.	Организационный момент. Введение в тему Беседа «Что такое здоровье?» Актуализация «Режим питания». Оздоровительная минутка. «На зарядку» «Правильное питание». <u>Игра поход в кафе</u> Подведение итогов правила питания Рефлексия	13.10.23	
32	Витаминная тарелка на каждый день.	Организационный момент. Введение в тему Беседа по теме: «Вкусная викторина» Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье) Конкурс «Сбор урожая» Стихотворение “Про овощи” « Отгадай загадку». «Миф или Реальность?» конкурс «Овощи с грядки» «Витаминная семейка» Конкурс «Съешь яблоко» «Кто больше назовет овощей» «Кто больше назовет фруктов» Подведение итогов.	16.10.23	
		Я и моё ближайшее окружение-4 ч.		
33	«Я и окружающие меня люди, окружающие меня люди и Я».	Организационный момент. Введение в тему Беседа по теме: Оздоровительная минутка. Игра «Незаконченные предложения» Игра «Войди в положение другого человека».	17.10.23	

		Притча о путешественнике Подведение итогов.		
34	«Мы живем среди людей»	Организационный момент. Введение в тему Беседа по теме: Культура общения. стихотворение: два козла Пословицы. Оздоровительная минутка. Викторина Подведение итогов. Рефлексия	18.10.23	
35	«Уважение в семье».	Организационный момент. Введение в тему Беседа по теме семья Стихотворение «Нельзя в семье без уважения». Оздоровительная минутка. Чтение рассказа «Старый дед» и последующим обсуждением «Десять Нельзя» Диалог «Кто прав?» Подведение итогов. Заповеди семьи	19.10.23	
36	«Мой внешний вид – залог здоровья».	Организационный момент. Введение в тему Стихотворение Лившица «Неряха» Беседа по теме, просмотр слайдов, назначение одежды. Оздоровительная минутка. Подведение итогов. Рефлексия	20.10.23	
		«Со спортом дружить – здоровым быть» - 5 часов		
37	Чтоб болезней не бояться – надо спортом заниматься.	Организационный момент. Введение в тему Игра «приглашение» «Доктор чистая вода» «Доктор правильная осанка» (общеразвивающие упражнения) Доктор правильное питание (инсценировка стихотворения) Доктор активный отдых (физминутка) Игра «Отгадай чей голосок?» Доктор разум:	23.10.23	

		Игра «Добрые слова» Игра «Пишущая машинка». Подведение итогов		
38	Здоровье – это сила!	Организационный момент. Введение в тему: отгадывание загадок Игровая программа: Вредные привычки Музыкальный Зумба Школа новых боевых искусств Скорая помощь Конкурс капитанов Эмоциональная разрядка Подведение итогов игры,	24.10.23	
39	Спортивный праздник «Мы – здоровое поколение»	Организационный момент. Введение в тему: отгадывание загадок Игровая программа: Эстафета «Вперед за витаминами». Эстафета «Арбуз!» Конкурс «Надуй шар» Эстафета «Переправа» Эстафета «Переправа» Эстафета «Собери солнышко» Эстафета «Веселые черепахи». «Комбинированная эстафета». Эстафета «Собери слово». Подведение итогов. Награждение.	25.10.23	
40	Веселые старты	Организационный момент. Введение в тему: отгадывание загадок Игровая программа: «Разминка» «Дружная семейка» «Капкан» «Матрёшки» «Перенеси предмет» «Сиа́мские близнецы» «Перетягивание каната» Подведение итогов. Награждение.	26.10.23	
41	«Эстафета здоровья»	Вводная часть. 1.Актуализация знаний. Мотивация. Основная часть:	27.10.23	

		2. Девиз эстафеты. 3. Режим дня 4. Режим питания 5. Стена болезней. 6. Помоги другу! Заключительная часть. 7. «Чаша огня здоровья»		
		Каникулы 28.10.23 – 6.11.23		

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Азбука здоровья

Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

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

2. Как передаются кишечные заболевания?

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

3. Назвать предметы личной гигиены.

- а) зубная щётка
- б) плечики
- в) мыло

4. Как правильно чистить зубы?

- а) Чистить зубы надо только с наружной стороны, а с внутренней-достаточно провести языком.
- б) У каждого должна быть своя собственная щетка; чужой щеткой пользоваться нельзя.
- в) Наружную сторону зубов надо чистить движениями «вверх-вниз».

5. Из чего состоит наша пища?

- а) белки
- б) углеводы
- в) молоко

6. Из каких злаковых растений делают муку?

- а) рожь

- б) пшеница
- в) сорняки

7. Назови продукты растительного происхождения?

- а) крупа
- б) колбаса
- в) сыр

8. Какой продукт лишний?

- а) хлеб
- б) подсолнечное масло
- в) сыр

9. Что можно употреблять в пищу?

- а) белый гриб
- б) ягоды
- в) мухомор

10. Когда мы с удовольствием едим холодные первые блюда?

- а) осенью
- б) зимой
- в) летом

11. В жаркое время года какую воду лучше всего пить?

- а) простую из - под крана
- б) минеральную столовую
- в) минеральную лечебную

12. Из каких продуктов можно приготовить сок?

- а) томат
- б) черная смородина
- в) огурец

13. Что приготовлено из зерна?

- а) каша
- б) булочка
- в) мёд

14. Что получают из молока?

- а) сметану
- б) масло
- в) сок

15. После вкусного обеда:

- а) отдохнуть
- б) устроить соревнования
- в) заняться плаванием

16. Назови рыбы:

- а) щука
- б) лещ
- в) тюлень

17. Из каких продуктов можно приготовить уху?

- а) рыба
- б) картошка
- в) свекла

18. Курите ли Вы?

- а) нет
- б) да, но лишь 1-2 сигареты в день.
- в) курите по целой пачке в день.

19. Употребляете в пищу:

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

20. Пьёте ли вы кофе?

- а) очень редко
- б) пьёте, но не больше 1-2 чашек в день
- в) пьёте очень много

21. Регулярно ли вы делаете зарядку?

- а) да, для вас это необходимо
- б) не всегда удается себя заставить
- в) нет, не делаете

22. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) да, вы идёте с удовольствием
- б) школа вас устраивает
- в) вы идёте без особой охоты.

Интерпретация (1бал- 1 правильный ответ)

15-20 - ты хорошо осведомлен о своем здоровье

Тест-тренинг.

«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы
 - а) заводите будильник
 - б) доверяете внутреннему голосу
 - в) полагаетесь на случай
2. Проснувшись утром, вы
 - а) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела
 - б) встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на занятия
 - в) увидев, что у вас в запасе несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом.
3. Из чего состоит ваш обычный завтрак?
 - а) из кофе или чая с бутербродами
 - б) из мясного блюда и кофе или чая
 - в) вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять
4. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала вам возможность
 - а) успеть поесть в столовой
 - б) поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе
 - в) поесть не торопясь и еще немного отдохнуть
5. Как в суете учебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами
 - а) каждый день
 - б) иногда
 - в) редко
6. Если вы оказываетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, вы пытаетесь разрешить ее
 - а) долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию
 - б) флегматичным отстранением от споров

а	30	10	20	30	0	0	30	30	10	30	30	20
б	20	30	30	0	30	10	0	10	20	0	0	0
в	0	0	0	10	20	30	30	0	30	0	0	0

400-480 очков: у вас почти максимальная сумма очков, и можно сказать, что вы ведете правильный образ жизни. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно положительно скажется на результатах вашей учебы. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280- 400 очков: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша общественная и личная жизнь и впрямь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас еще есть резервы повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160-280 очков: вы «среднячок». Если вы будите и дальше жить в таком же режиме, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, чтобы изменить свои вредные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и в учебе дела у вас идут не лучшим образом. Вам нужен совет специалиста – врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, вернуть здоровье.

«Мы за здоровый образ жизни!»

Максимальное количество баллов – 100

Задание 1. Разминка. Ответьте на вопросы желательно одним словом (за каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 15)

1. Что не купишь ни за какие деньги. (**Здоровье**)
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это?(**Вода**).
3. Как называется массовое заболевание людей. (**Эпидемия**)
4. Как называется одним словом рациональное распределение времени.

(Режим)

5. Тренировка организма холодом. **(Закаливание)**

6. Какая жидкость переносит в организме кислород. **(Кровь)**

7. Как называется наука о чистоте. **(Гигиена)**

8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. **(Микроб)**

9. Добровольное отравление никотином. **(Курение)**

10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. **(Суворов).**

11. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?

(Таким образом, заражённые люди переносили заболевание легче. Это как прививка).

12. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. **(Витамин Д).**

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? **(Сон)**

14. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?

(Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах)

15. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? **(Душ).**

Задание 2. Вашему вниманию представлены русские пословицы и поговорки о здоровье, спорте и физкультуре, закаливании. Вам необходимо определить последнее слово и закончить поговорку (за каждый правильный ответ 1 балл, максимальное кол-во баллов - 10)

1. "Двигайся больше — проживешь **дольше**".
2. "Ледяная вода — для всякой хвори **беда**".
3. "Кто от жира тяжело дышит — тот здоровьем и не **пышет**".
4. "Чем тоньше талия, тем длиннее **жизнь**".
5. "Умеренность в еде целебнее, чем сто **врачей**".
6. "Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься **бодрым**".
7. "От вкусной и сладкой еды — ничего не жди, кроме **беды**".

8. "Дай работу своему телу — отдохнет твоя **голова**".
9. "Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить **лекарство**".

Задание 3. Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу(за каждую правильно написанную пословицу 1 балл, максимальное кол-во баллов - 10)

Неправильная пословица	Правильная пословица
1. Кто занимается силы, тот набирается спортом.	<i>Кто спортом занимается, тот силы набирается.</i>
2. Закаляй дела тело для с пользой своё.	<i>Закаляй свое тело с пользой для дела.</i>
3. Утро зарядкой провожают, вечер прогулкой встречают.	<i>Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.</i>
4. Спорт и организм укрепляют туризм.	<i>Спорт и туризм укрепляют организм.</i>
5. Умеренность сто врачей целебнее, чем в еде.	<i>Умеренность в еде целебнее, чем сто врачей.</i>
6. Завтрак отдай врагу, обед скушай сам, а ужин свой подели с другом.	<i>Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин свой - отдай врагу.</i>
7. Укладываясь спать бодрым, проснешься с пустым желудком .	<i>Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым.</i>
8. От безделья чрезмерного - дурь закаляется, в труде активном - воля наживается.	<i>От безделья чрезмерного - дурь наживается, в труде активном - воля закаляется.</i>

9. "Улыбка нам - сулит только человека, а злоба - продление века старит".	<i>Улыбка нам - сулит продление века, а злоба - только старит человека.</i>
---	---

Задание 4.В кроссворде зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. Найдите и запишите как можно больше ягод, фруктов и овощей (максимальное кол-во баллов - 13 баллов).

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

Ответы:морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.

Задание 5.Ответьте на вопросы теста (максимальное кол-во баллов - 10)

а) Как называется недостаток витаминов в организме человека?

- Гипервитаминоз;
- **Авитаминоз;**
- Гиповитаминоз;

- Эпидемия.

б) Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?

- Аденома;
- Псориаз;
- Герпес;
- **Кариес;**
- Коррозия.

в) Какой вред организму человека может нанести употребление кока-колы?

- Добавка диоксида углерода может снижать репродуктивную способность за счёт тератогенного эффекта.
- Метилвый эфир, ухудшает работу сердечно-сосудистой системы.
- Аспароговая кислота сильно влияет на нервную систему и со временем может вызвать сильное привыкание.
- **Все ответы верны.**

г) Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?

- **Добрый нрав;**
- Сварливость;
- Агрессивность;

д) Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.

- Бег;
- Прыжки;
- **Подвижные игры;**
- Спортивная ходьба;
- Метание.

е) Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».

- Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
- **Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;**

- Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям

ЛИТЕРАТУРА.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Петляковой Э.Н. «Уроки здоровья в начальной школе» Ростов – на – Дону «Феникс», 2011;
12. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
14. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
15. Строгонова Л.В. Познай самого себя. Уроки практической психологии в начальной школе (М.,2005)