

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Первомайская основная общеобразовательная школа

Принято на педсовете  
протокол №\_1\_  
от 30.08.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
и.о. директора школы: \_\_\_\_\_  
Смирнова М.Г.  
Приказ № 21/1 от 30.08.2021 г.

# Программа по внеурочной деятельности *Кружок «Здоровячок»*

Руководитель кружка  
Егорова Ольга Николаевна

д. Ильёнки

## Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья младших школьников – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников начальных классов являются полностью здоровыми, поэтому воспитание учащихся приобретает социальную значимость.

Основными аспектами здорового образа жизни являются пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой, физическая культура и занятия спортом, рациональное питание, гармонические взаимоотношения между детьми и взрослыми, негативное отношение к вредным привычкам. Одной из серьезных предпосылок здорового образа жизни служит правильная организация свободного времени и досуга.

Цель современной школы — подготовить детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшем. Достижение этой цели может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

Главные задачи современной школы - раскрытие способностей каждого ученика, воспитание порядочного и патриотичного человека, личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире. Школьное обучение должно быть построено так, чтобы выпускники могли самостоятельно ставить и достигать серьёзных целей, умело реагировать на разные жизненные ситуации.

Цель современной школы — подготовить детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшем. Достижение этой цели может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов.

«Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствия болезней или физических дефектов

Как научить детей беречь свое здоровье?

Программа здоровьесберегающих технологий в начальных классах — одна из самых насущных. Эта программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Родители должны научить своих детей воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

— сформировать у ученика необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

#### **Задачи:**

- вызвать у учащихся интерес к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой;
- формировать у учащихся жизненно-важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- обучить учащихся доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
- добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
- просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

У многих детей, которые приходят в школу, нет устойчивого навыка сидеть, писать, слушать. Чем младше школьник, тем сильнее у него выражена потребность в движении.

Учащиеся первого класса требуют к себе особого внимания. Важно не допускать переутомления школьников.

Поэтому наряду с регулярным проведением физминуток, уроками физической культуры в первом классе

проводится еженедельно

«Динамическая пауза».

Для создания благоприятного эмоционального настроения на уроках необходимо использовать элементы релаксации, оздоровительный массаж кистей рук, гимнастику для глаз, оздоровительные минутки.

### **Направления воспитательной работы**

- Соблюдение санитарно-гигиенических норм в общеобразовательном процессе.
- Проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни.

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю 34 часа в год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок», 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.

Вся работа кружка построена по определенным темам:

первый год — **«Чистые руки, чистое тело — смело берись за любое дело»** — предполагает знакомство учащихся с основами здорового образа жизни на примере рассмотрения «цветка здоровья»;

второй год — **«Что значит, быть здоровым человеком?»** — предполагает знакомство учащихся с правильным питанием, закаливанием, профилактикой инфекционных заболеваний;

третий год — **«Что такое хорошо и что такое плохо»** — предполагает знакомство учащихся с режимом дня, правилами поведения во время уроков и перемен, профилактикой травматизма;

четвертый год — **«Живи без вредных привычек»** — предполагает знакомство учащихся с профилактикой вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания).

В процессе работы кружка «Здоровячок» ожидаем **модель идеального выпускника начальной школы:**

- здоровый физически и эмоционально,
- доброжелательный,

- ответственный,
- умеющий общаться,
- с правильной самооценкой,
- увлеченный какой-либо творческой или спортивной деятельностью,
- с потребностью в здоровом образе жизни.

Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, радости, а также пробуждать желание прийти на занятие снова.

### **Особенности работы по программе кружка:**

Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Уроки содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Содержание уроков наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры позволяет сохранить специфику дошкольного и младшего школьного возраста.

Построение занятий должно обеспечивать **формирование универсальных учебных действий** на уровне, соответствующем возрасту:

- в области личностных - освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- в области регулятивных действий - развитие умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий - развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

**Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, использовать свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.



## **Работа с родителями**

Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровью у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в вопросах здоровьесбережения.

1. Родительские собрания
2. Консультации
3. Индивидуальные беседы
4. Конкурсные программы

### **Способы проверки ожидаемых результатов:**

- выполнение нормативов на уроках физкультуры,
- анкетирование,
- диагностика,
- построение диаграммы здоровья учащихся с 1 по 4 класс и ее анализ.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- итоговое мероприятие для учащихся начальной школы,
- выставка достижений, оформление фотоальбома
- выступление на педсовете.

### **Методы и приемы**

- практический метод,
- познавательная игра,
- ситуационный метод,
- игровой метод,
- соревновательный метод,
- активные методы обучения.

## Тематический план занятий

1 год «Чистые руки, чистое тело — смело берись за любое дело»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Содержание
		Всего	Теор ия	Прак тика	
1.	Веселые физминутки	1		1	Разучивание физминуток. Выполнение физминуток под музыку с мультгероями.
2.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	1		Что такое зарядка. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки.
3.	Советы Мойдодыра.	1	0,5	0,5	Беседа о пользе воды для организма. Знакомство с советами Мойдодыра. Проводится анализ ситуации “Грязнуля”. Обсуждение вопроса: Как надо правильно мыть руки?
4.	Глаза — главные помощники человека.	1	0,5	0,5	Изучается строение глаза (радужка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка.) Проводится опыт по изменению размера зрачка. Болезни глаз. Как их предупредить. Выполнение оздоровительной минутки “Гимнастика для глаз”, игра «Полезно-вредно»
5.	Туристический поход. День Здоровья	1		1	Подвижные игры. Эстафеты.
6.	Чтобы уши слышали	1	0,5	0,5	Слух – большая ценность для человека. Проводится опыт по установлению слуховой

					чувствительности. Изучается строение уха (ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка, среднее ухо). Выполнение оздоровительной минутки.
7.	Чтобы зубы были здоровыми	1	0,5	0,5	Зуб – это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Проводится практикум “чистка зубов”.
8.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		1	Осенние изменения в природе. Жизнь и деятельность человека осенью. Охрана здоровья человека осенью.
9.	Уход за руками и ногами	1	0,5	0,5	Проведение беседы о “рабочих инструментах” человека. Практическое занятие по определению плоскостопия, по срезанию ногтей. Выполнение специальных упражнений при плоскостопии. Разучивание комплекса упражнений зарядки для тренировки мышц рук и ног.
10.	Зачем человеку кожа	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Изучение строения кожи (эпидерма, сальные железы, поры, потовые железы...). Проведение опыта по проверке чувствительности. Знакомство с правилами

					<p>ухода за кожей.</p> <p>Проведение оздоровительной минутки: “Солнышко”, “Этюд души”. Проводится практикум “Первая помощь при ранах, ожогах”.</p>
11.	Опора тела и движение.	1	1		<p>Беседа о здоровом образе жизни человека, объяснение при помощи рисунков, что такое скелет, череп, грудная клетка, мышцы, суставы. Выполнение упражнений по укреплению мышц, по определению силы мускулов. Знакомство с оказанием первой помощи при повреждении мышц и костей.</p>
12.	Осанка – это красиво.	1	0,5	0,5	<p>Беседа по теме, влияние плохой осанки на внутренние органы человека, памятка «Стройная осанка», разгадывание ребусов, оздоровительная минутка.</p>
13.	Движение - это тепло	1		1	<p>Определение нагрузки по цвету лица</p>
14.	В гостях у доктора Айболита. Экскурсия.	1	1		<p>Экскурсия на ФАП, знакомство с медицинским кабинетом, отгадывание загадок. Какую помощь оказывает врач больному.</p>
15.	Игра-викторина «Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»	1		1	<p>Оздоровительная минутка.</p>
16.	Здоровый сон.	1	0,5	0,5	<p>Беседа о соблюдении</p>

					условия для полноценного и здорового сна. Гигиена сна. Памятка «Сон – лучшее лекарство».
17.	Урок-игра «Эмоции и здоровье».	1	0,5	0,5	Понятие «эмоции».  Определение положительных и отрицательных эмоций у себя и других. Влияние эмоций на здоровье человека.
18.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	0,5	0,5	Выражение эмоций с помощью жестов, мимики, позы. Правила и приемы выхода из сложных ситуаций. Памятка «Твоё настроение»
19.	Настроение в школе. Настроение после школы.	1	0,5	0,5	Правила поведения в школе. Урок. Перемена. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе», анализ ситуации, задание «Любишь – не любишь», упражнение «Азбука волшебных слов».
20.	Здоровье и домашние задания	1	1		Беседа о правилах выполнения домашнего задания
21.	День Здоровья.	1		1	Катание на лыжах, санках. Подвижные игры на свежем воздухе
22.	Правила обязательные для всех	1	1		Уборка снарядов после урока.
23.	Опрятность и аккуратность в одежде	1	1		Правила ухода за одеждой. Памятка «Опрятность, аккуратность в одежде». Выполнение правил ухода за одеждой.

24.	Конкурс «лучшие упражнения»	1		1	Создание условий похода.
25.	Игра-путешествие	1		1	Игра-путешествие в город Чистоты и Порядка.
26.	«Береги здоровье смолоду!»	1	1		Беседа «Правильное питание»
27.	Спортивный праздник «Мы спортивные ребята»	1		1	Игры, эстафеты, упражнения.
28.	Соревнуюсь в составе команды	1	0,5	0,5	Эстафета
29.	Вредные и полезные растения.	1	1		Презентация и обсуждение о ядовитых растениях. Правила сбора ягод и растений. Игра-лото «Съедобное – несъедобное»
30.	День Здоровья	1		1	Спортивное мероприятие: игры, конкурсы на свежем воздухе.
31.	Опасности летом.	1	1		Беседа
32.	Чему мы научились за год.	1		1	Диагностика.

**2 год «Что значит, быть здоровым человеком?»**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
1.	Питание — необходимое условие для жизни человека	1	0,5	0,5	О правильном питании, знакомство с золотыми правилами питания. Игра «Угадай-ка». Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»
2.	Как правильно есть.	1	1		Основные принципы

	Режим питания.				гигиены и режима питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться»
3.	Самые полезные продукты	1	0,5	0,5	О продуктах наиболее полезных и необходимых человеку каждый день. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты». Тест «Самые полезные продукты»
4.	Игровая программа «Каша к завтраку нужна, каша каждому важна»	1		1	Игры «Пословицы запутались», «Отгадай-ка», «Знатоки», «Сложные слова», «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Игра «Поварята». Викторина «Печка в русских сказках»
5.	Проект по теме «Завтрак в моей семье»	1		1	Рисунки, книжка-раскладушка.
6.	Где найти витамины весной?	1	0,5	0,5	Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории». Дидактическая игра «Морские продукты».
7.	Про тех, кто на огороде растет, нам здоровье несет.	1	0,5	0,5	О разнообразии овощей, ягод и их значение для организма. Исполнение частушек «Витаминная радуга». Инсценировка стихотворения «Овощи» Ю.Тувима. Викторина «Что

					растет на грядке?»
8.	Наше здоровье: витамины.	1		1	Выпуск бюллетеня
9.	Поешь рыбки – будут ноги прытки!	1	0,5	0,5	О полезных свойствах рыбных блюд. Конкурс загадок. Викторина Конкурс рисунков «В подводном царстве»
10.	Как утолить жажду...	1	0,5	0,5	О значении жидкости для организма человека. Игра «Посещение музея Воды». Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник чая».
11.	Плох обед, коли хлеба нет.	1		1	Инсценировка песни «Зернышко». Игра «Угадайка». Игра «Секреты обеда»
12.	Пора ужинать	1		1	Игра «Объяснялки». Игра «Что можно есть на ужин». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды»
13.	Путешествие в «тайную комнату» школьной столовой.	1		1	Экскурсия в школьную столовую.
14.	Конкурс рисунков «Сохраним здоровье»	1		1	Выполнение рисунков на тему сохранения здоровья
15.	Проект. Песенник «Приятного аппетита!»	1		1	Составление песенника с детскими песнями о продуктах питания.
16.	Кулинарное путешествие по деревне Простоквашино.	1	0,5	0,5	Игра- исследование «Это удивительное молоко». Задание «Молочное меню». Рецепты от Матроскина. Игровые ситуации.
17.	Рецепты красоты и здоровья.	1		1	Игра «Звездный час»
18.	Как закаляться.	1	1		Беседа по теме.

	Обтирание и обливание.				Оздоровительная минутка. Шесть признаков здорового и закаленного человека.
19.	Спортивные соревнования «Я выбираю движение»	1		1	Спортивные игры, эстафета, конкурсы.
20.	«Мы дружим с физкультурой и спортом»	1		1	Конкурс рисунков о закаливании
21.	КВН « Если хочешь быть здоров». Почему мы болеем.	1 1	0,5 1	0,5	Викторина, загадки, народные игры.. Тест. Работа в группах «Анализ ситуаций».
22.	Почему мы болеем.	1	1		Тест. Работа в группах «Анализ ситуаций».
23.	Как вести себя, когда что-то болит.	1	0,5	0,5	Боль. Правила поведения при первых признаках боли. Температура.
24.	Инфекционные заболевания.	1	1		Презентация об инфекционных заболеваниях
25.	Как справиться с инфекцией.	1	1		Способы лечения инфекций. Микробы. Чтение литературных произведений.
26.	Прививки от болезней	1	0,5	0,5	Прививки. Вакцина. Иммуитет. Карантин. Инсценировка стихотворения С. Михалкова «Прививка».
27.	Что такое грипп? История болезни.	1	1		Эпидемия гриппа. Способы предупреждения болезни. Тест.
28.	Здоровье сгубишь – новое не купишь!				Выпуск стенгазеты
29.	Путешествие на поезде «Здоровье»	1	0,5	0,5	Игровая программа
30.	Урок-экскурсия. «Летний букварь	1	1		Жизнь и деятельность человека летом. Охрана

	природы».				здоровья человека летом.
32-33.	Музыкально-спортивный праздник «Волк и семеро козлят на валеологический лад»	2	1	1	Инсценирование сказки
34.	Итоговое занятие				Диагностика.

**3 год. «Что такое хорошо и что такое плохо»**

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	
1.	Режим дня школьника	1	1		Особенности режима дня. Составление режима дня. Кроссворд.
2.	Экскурсия в осенний лес.	1		1	Подвижные игры на свежем воздухе: «У медведя во бору», «Филин и пташка»
3.	Будь здоров!	1		1	Выпуск школьной газеты по пропаганде здорового образа жизни.
4.	Мои эмоции	1	1		Эмоции. Влияние эмоций на организм человека.
5.	Игровая программа «Мы спортивные ребята»	1		1	Пропаганда здорового образа жизни. Подвижные игры, конкурсы, эстафеты.
6.	Умей себя сдерживать!	1	1		Беседа. Все ли желания выполнимы. Викторина «Как воспитать в себе сдержанность»
7.	Чувства и поступки	1	1		Понятие «чувства». Анализ поступков и чувств людей. Тест.

8.	Стресс	1	0,5	0,5	Урок-рефлексия. Понятие «стресс». Упражнения на релаксацию.
9.	Нехорошие слова. Недобрые шутки.	1	0,5	0,5	Игра «Вежливое общение» Оздоровительная минутка Беседа «Умеем ли мы разговаривать по телефону»
10.	Учимся думать и действовать	1		1	Анализ игровой ситуации
11.	Правила вежливого общения.	1	0,5	0,5	Общение. Вежливые слова: приветствие, благодарность, извинение, просьба. Рапорт учителю.
12.	Правила поведения.	1		1	Занятие-практикум. Правила хорошего тона за столом Анализ поведения героев сказки А.Милна. Игра «Мозговой штурм»
13.	Как вести себя в гостях.	1		1	Урок-сказка. Гостевой этикет. Правила поведения в гостях. Приглашение гостей. Прием гостей.
14.	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	0,5	0,5	Игра «Школа пешеходов». Тест.
15.	«Безопасность при любой погоде»	1	1		Урок-викторина. Опасности подстерегающие человека осенью, зимой, весной, летом. Памятка.

16.	Правила безопасного поведения дома, на улице, в школе.	1	1		Беседа. Викторина «Как вести себя на улице» Игра «Подари тепло другу»
17.	Правила безопасного поведения на воде.	1	1		Беседа по теме. Памятка «Правила безопасного купания». Тест.
18.	Опасный лед. Зимняя река.	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Тест. Памятка «опасный лед» Анализ ситуации.
19.	Путешествие по лесу «В царстве Берендея»	1			Урок-путешествие. Роль леса для жизни и здоровья человека.
20.	Праздник «Огонек здоровья»	1		1	Защита мини-проектов по правилам поведения.
21.	День Здоровья Сама себе я помогу и здоровье сберегу Травма. Можно ли уберечься от травм?	1 1 1	0,5 0,5	1 0,5 0,5	Лыжная эстафета. Игра «Взятие снежного городка» Беседа «Травмы». Оздоровительная минутка. Игра «Физкультпривет!» Виды травматизма. Бытовой травматизм. Школьный травматизм. Меры предупреждения травмы. Тест.
22.	Первая помощь при травмах	1		1	Урок-соревнование. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.
23.	Огонь и человек	1	0,5	0,5	Пожар. Ожог. Причины возникновения пожара.  Памятка «Чтобы не было пожара!» Правильное обустройство костра.
24.	Опасные игры	1	0,5	0,5	Игра «Пройди по

					лабиринту». Анализ ситуации. Кроссворд «Здоровому все здорово»
25.	Чем полезно электричество?	1	0,5	0,5	Понятие «электрический ток», «электрические приборы». Памятка «Правила использования электроприборов». Игры под музыкальное сопровождение.
26.	Древнее оружие.	1	0,5	0,5	Урок-сказка «Иван царевич и Серый волк»
27.	Старая игра	1	1		Русская лапта.
28.	Культура здорового образа жизни	1		1	Защита проектов.
29.	Мама, папа, я – спортивная семья	1		1	Семейный спортивный праздник.
30.	«Сохраним здоровье»	1		1	Комплекс физических упражнений.
31.	Как бороться с усталостью	1	0,5	0,5	Умей переключаться с одного вида деятельности на другой
32.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>			<b>Диагностика</b>

#### 4 год. «Живи без вредных привычек»

№ п/п	Тема занятия	Всего	Теория	Практика	Содержание
1.	«Учитесь жить в гармонии с природой»	1	1		Беседа по теме, презентация.
2.	Как сохранить здоровье.	1	0,5	0,5	Что? Где? Когда?
3.	Вредные привычки. Зависимость	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Анализ ситуации. Игра «Да –

					нет!». Оздоровительная минутка «Деревце».
4.	Злой волшебник – табак.	1	1		Беседа «Что мы знаем о курении». Презентация
5.	День Здоровья.	1		1	Эстафеты. Конкурсы. Подвижные игры.
6.	Цапля-курильщица	1		1	Эстафеты в необычной форме движения
7.	Инсценировка «Как медведь трубку нашёл»	1		1	Игровое мероприятие о вреде курения. Инсценировка по сказке С.Михалкова. Анализ ситуации.
8.	Живи разумом, так и лекаря не надо	1	0,5	0,5	Эстафета «Собери здоровье в древо жизни»
9.	«Злой волшебник - алкоголь» Здоровье – это бесценный дар. Вред табачного дыма. Пассивное курение.	1 1 1	1 0,5 1	0,5	Беседа «Алкоголь-ошибка». Презентация Познавательное мероприятие о вреде алкоголя. Сказкотерапия «История про злого оборотня...»М.Райтенбергера. Проведение опытов. Урок-викторина.
10.	Коллективная игра «Путешествие по организму человека»	1	0,5	0,5	О влиянии алкоголя на организм человека, отгадывание ребусов, подведение итогов опытов. Групповая игра «Выбери ответ». Решение кроссворда.
11.	Злой волшебник – наркотик	1	0.5	0,5	Презентация. Конкурс рисунков «Мы – против наркотиков»
12.	Скажем вредной привычке: «Нет!»	1	1		Тест-тренинг.

13.	«Лихие забавы на Руси»	1		1	Подвижные игры.
14.	Проект «Вредные привычки»	1		1	Изготовление книжки-раскладушки.
15.	Путешествие «Здоровячок предупреждает»	1		1	Конкурсы, составление правил соблюдения гигиены, спортивные эстафеты, творческие задания.
16.	Привычки человека.	1		1	Влияние привычек на здоровье человека. Анализ ситуаций.
17.	Береги здоровье смолоду! «Спорт против вредных привычек» «Мы великие спортсмены»	1 1 1	0,5	0,5 1 1	Игра «Мяч в обруч» Игры «Мяч – соседу», Равновесие на линии», «Чей шар больше?», «Кенгуру», «Проверь глазомер». Эстафета «Гусеница». Игра «Пионербол»
18.	День Здоровья. «Хочешь быть здоровым – будь им!»	1 1		1 1	Подвижные игры. Эстафеты Игры с элементами баскетбола
24- 25.	Все пороки – от безделья!	2		2	Полоса препятствий
26	Веселые старты: «Вместе с сыном, вместе с дочкой»	1		1	Спортивные конкурсы для всей семьи
27- 28.	Проект «Вредные продукты»	1	1		Коллективная исследовательская работа (жвачки, чипсы, сухарики, газированные напитки)

29	Всемирный День здоровья.	1	23	1	Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек. Конкурсы: «Переправа», «Кричалки», «Сиамские близнецы», «По порядку номеров».
30	Игра «Здоровье сгубишь – новое не купишь».	1		1	1 раунд «Кто быстрее? 2 раунд «Растения - от боли». 3 раунд «Лук – от семи недугов». 4 раунд «Загадки». 5 раунд «Армреслинг».
31	Полезные привычки и я.	1	0,5	0,5	Беседа по теме. Презентация. Сценки без слов.
32	День Здоровья	1		1	Подвижные игры, эстафеты.
33-34	Праздник «Путешествие по городу»	2	1	1	Итоговое праздничное мероприятие.

**Методическое обеспечение кружка «Здоровячок»:**

1. Научная, специальная, методическая литература.
2. Дидактические материалы:
  - наглядность;
  - плакаты «Упражнения для глаз»;
  - тесты;
  - анкеты;
  - спортивный инвентарь (скакалки, мячи, обручи, гантели, кегли);
3. Презентации.
4. Конспекты занятий.

## Список литературы

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «ВАКО» 2007 г.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,1997.
3. Ковалько В.И.»Здоровьесберегающие технологии...» Москва, «ВАКО» 2007 г.
4. Научно-методический журнал «Начальная школа» Москва, 2004-2009 г.
5. Обухова Л.А. «Тридцать уроков здоровья для первоклассников», Москва, ТЦ «Сфера», 1999г.
6. Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» Москва, «ВАКО» 2007 г.
7. Составитель Лободина Н.В. «Родительские собрания в начальной школе», выпуск 3, Волгоград, изд. «Учитель», 2006г.
8. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
9. М.М. Безруких «Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников», Москва, «Вентана-Граф», 2002 г.
10. Персидская И.В. «Классные часы в 1-4 классах», Волгоград, изд. «Учитель», 2007 г.
11. Кульневич С.В. «Воспитательная работа в начальной школе», Ростов-н/Д, ТЦ «Учитель», 2000 г.
12. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
13. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134
14. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

# Приложение

## Приложение 1

### Анкета для учащихся

Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?

Что ты знаешь о своем здоровье? (нужное подчеркнуть)

Мое здоровье:

- отличное
- удовлетворительное
- не очень хорошее
- плохое.

3. Мои болезни (перечисли)

- постоянно болею
- иногда болею
- часто болею

4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни? (н.п.)

- пропуски каждую неделю
- пропуски каждый месяц
- пропусков нет

5. Делаешь ли ты утром зарядку? (н.п.)

- да
- нет
- иногда

6. Занимаешься ли на уроке физкультуры? (н.п.)

- с полной отдачей
- без желания
- лишь бы не ругали

7. Занимаешься ли спортом? (н.п.)

- в школьной секции
- в спортивной школе
- в других учреждениях

8. Чувствуешь ли усталость после уроков? (н.п.)

- очень устаю
- не очень устаю
- всегда
- иногда

### Анкета «Уровень тревожности»

№	Вопрос	Да	Нет
1	Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник?		
2	Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко?		
3	Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе?		
4	Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание?		
5	Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку?		
6	Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе?		
7	Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов?		
8	Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой?		
9	Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе?		
10	Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, которые были допущены при выполнении контрольной работы?		

### Анкета «Режим дня»

1. В котором часу встал сегодня?
2. Сколько будет уроков?
3. В котором часу ушел из школы?
4. Занимаешься ли спортом (в секции, участие в соревнованиях, каким спортом, с какого по какой час)?
5. С какого по какой час делал уроки?
6. Гулял ли на свежем воздухе, с какого по какой час?
7. Читал ли художественную литературу? С какого по какой час?
8. Смотрел ли телевизор, с какого по какой час?
9. В котором часу лег спать?

### Анкета «Расти здоровым»

Допиши незаконченные предложения

На свежем воздухе я...

В школе я...

Аппетит у меня...

Иногда я чувствую себя...

Утром я просыпаюсь...

Телевизор я смотрю...

Простуда меня...

Свои руки я...

Зубы свои я...

Заниматься спортом я...

Игра «Мы растим «цветок здоровья»



Веселые физкультминутки

<p><b>Тренинг-настрой в начале первого урока.</b></p> <p>Громко прозвенел звонок — Начинается урок. Наши ушки на макушке, Глазки широко открыты. Слушаем, запоминаем, Ни минуты не теряем.</p>	<p>По дорожке, по дорожке Скачем мы на правой ножке (подскоки на правой ноге). И по этой по дорожке Скачем мы на левой ножке (подскоки на левой ноге). По тропинке побежим (бег на месте), До лужайки добежим (бег продолжается). На лужайке, на лужайке Мы попрыгаем, как зайки (прыжки на обеих ногах), Стоп (присели). Немного отдохнем. И домой пешком пойдём (ходьба на месте)</p>
<p>А теперь, ребята, встали! Быстро руки вверх подняли, В стороны, вперед, назад, Повернулись вправо, влево, Тихо сели, вновь за дело.</p>	<p>Буквой Л расставим ноги, Словно в пляске — руки в боки. Наклонились влево, вправо, Влево, вправо... Получается на славу. Молодцы! Влево — вправо, влево — вправо...</p>
<p>Буратино потянулся, Раз — нагнулся, Два — нагнулся, Три — нагнулся. Руки в сторону развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.</p>	<p>Ветер тихо клён качает, Вправо, влево наклоняет: Раз — наклон и два — наклон, Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо-влево.)</p>
<p>Вышли уточки на луг, Кря-кря-кря! (шагаем) Пролетел веселый жук, Ж-Ж-Ж! (машем руками-крыльями) Гуси шеи выгибают,</p>	<p>Кот Антипка жил у нас. (встать, руки на пояс) Он вставал с лежанки в час.(потянуться, руки вверх) В два на кухне крал сосиски (наклоны</p>

<p>Га-га-га! (<i>круговые вращения шеи</i>)</p> <p>Клювом перья расправляют. (<i>повороты туловища влево-вправо</i>)</p> <p>Ветер ветки раскачал (<i>качаем поднятыми вверх руками</i>)</p> <p>Шарик тоже зарычал, Р-р-р (<i>руки на поясе, наклонились вперед. смотрим перед собой</i>)</p> <p>Зашепта в воде камыш, Ш-ш-ш! (<i>подняли руки вверх, потянулись</i>)</p> <p>И опять настала тишь, Ш-ш-ш. (<i>присели</i>)</p>	<p><i>влево-вправо</i>)</p> <p>В три сметану ел из миски. <i>Наклоны вперед, руки на поясе</i>)</p> <p>Он в четыре умывался. (<i>Наклоны головы к плечам влево-вправо</i>)</p> <p>В пять по коврику катался. (<i>повороты влево-вправо</i>)</p> <p>В шесть тащил сельдей из кадки. (<i>рывки руками перед грудью</i>)</p> <p>В семь играл с мышами в прятки (<i>хлопки спереди-сзади</i>)</p> <p>В восемь хитро шурил глазки. (<i>приседания</i>)</p> <p>В девять ел и слушал сказки. (<i>хлопки</i>)</p> <p>В десять шёл к лежанке спать, (<i>прыжки</i>)</p> <p>Потому что в час вставать. (<i>шаги на месте</i>)</p>
<p>Хомка-хомка, хомячок, Полосатенький бочок. Хомка раненько встает, Щеки моет, ушки трет. Подметает хомка хатку И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять! Хомка хочет сильным стать.</p>	<p>Гриша шел – шел – шел, (<i>шагаем на месте</i>)</p> <p>Белый гриб нашёл. (<i>хлопки в ладоши</i>)</p> <p>Раз — грибок, (<i>наклон вперед</i>)</p> <p>Два — грибок, (<i>наклон вперед</i>)</p> <p>Три — грибок, (<i>наклон вперед</i>)</p> <p>Положил их в кузовок. (<i>шагаем на месте</i>)</p>
<p>Ча-ча-ча (<i>хлопки в ладоши</i>)</p> <p>Печка очень горяча (<i>полуприседания</i>)</p> <p>Чи-чи-чи (<i>хлопки над головой</i>)</p> <p>Печет печка калачи. (<i>прыжки на месте</i>)</p>	<p>Над водой летят стрижи, (<i>руки в стороны</i>)</p> <p>Под водой плывут ерши, (<i>присели</i>)</p> <p>Плывет лодочка-краса — Расписные паруса. (<i>руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища</i>)</p>
<p>Утром встал гусак на лапки,</p>	<p>Спал цветок и вдруг проснулся</p>

<p><i>(потянулись, руки вверх)</i>          Приготовился к зарядке. <i>(рывки рук перед грудью)</i>          Повернулся влево, вправо, <i>(повороты)</i></p> <p>Приседанье сделал справно, <i>(приседания)</i>          Клювиком почистил пух, <i>(наклоны головы)</i>          Поскорей за парту — плюх! <i>(присели)</i></p>	<p><i>(повороты влево, вправо)</i>          Больше спать не захотел. <i>(вперед, назад)</i>          Шевельнулся, потянулся. <i>(потянуться)</i></p> <p>Взвился вверх и полетел. <i>(руки вверх, влево, вправо)</i>          Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. <i>(покружиться)</i></p>
<p>Раз — подняться, потянуться.          Два — согнуться, разогнуться.          Три — в ладоши три хлопка,          Головою три кивка.          На четыре — руки шире.          Пять — руками помахать.          Шесть — за парту тихо сесть.</p>	<p>Поднимайте плечики,          Прыгайте кузнечики,          Прыг-скок, прыг-скок.          Сели, травушку покушаем,          Тишину послушаем.          Тише, тише, высоко,          Прыгай на носках легко.</p>
<p>Мы читали и писали и немножечко устали. <i>(шаги на месте)</i>          Физкультминутку проведем и все вместе отдохнем.          Руки в стороны возьмите и на пояс опустите. <i>(руки в стороны)</i>          Шаг на месте — раз, два, три! Плечи шире разверни.          Проведем одну игру: все присядем, скажем «у». <i>(присели)</i>          Быстро встанем, скажем «а!» Нам пора уж за дела. <i>(встали)</i></p>	
<p>Мы строгали, мы строгали          Доски гладенькими стали.          Мы пилили, мы пилили,          Чтобы ровненькими были.          Мы сложили их рядком,          Прибивали молотком,          Получился птичий дом.          Мы на улицу идем,          Высоко его прибьем.          Чтобы птички залетали,          А котята не достали.</p>	

**Родительское собрание**

**«Режим дня младшего школьника».**

Хорошими людьми становятся больше  
от упражнений, чем от природы.

*(Демокрит)*

**Задачи собрания:**

1. Показать родителям необходимость соблюдения правил гигиены, выполнения режима дня школьника и занятия физической культурой.
2. Убедить родителей в необходимости формирования у ребенка привычки выполнения режима дня, занятия физическими упражнениями.

*Форма проведения:* семинар-практикум.

Подготовительная работа к собранию:

**Примерный вариант режима дня первоклассника**

Подъем	7: 00
Зарядка, умывание, уборка постели	7 : 00 – 7 : 30
Завтрак	7 : 30 – 8 : 00
Дорога в школу	8 : 00 – 9 : 00
Занятия в школе	9: 00 – 12: 30
Прогулка на свежем воздухе	12 : 30 – 13 : 30
Обед, отдых, помощь по дому	13 : 30 – 16 : 00
Подготовка уроков	16 : 00 – 17 : 00
Свободное время	17 : 00 – 19 : 00
Ужин	19 : 00 – 19 : 30
Свободное время	19 : 30 – 20 : 30
Личная гигиена, подготовка ко сну	20 : 30 – 21 : 00

**Памятка для родителей № 1.**

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.

Папы и мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка-первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребенка к гимнастике .
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства.

Их можно придумать много и разных.

- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течение 10—20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8—10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

### Памятка № 2

Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассником.

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10—15 минут выполнения домашних заданий.
- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.
- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжатие и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д.
- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой — для снятия напряжения. Они могут быть такими:
  - А. «Моем руки» — энергичное потирание ладошкой о ладошку.
  - Б. «Моем окна» — попеременное, активное протирание воображаемого окна.
  - В. «Ловим бабочку» — воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.
- После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
- Если ваш ребенок двигателью малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.
- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

## 2. Упражнения при подготовке домашних заданий

### Комплекс упражнений по предупреждению зрительного утомления

время выполнения домашних заданий:

— Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох, наклониться вперед к столу и сделать выдох. Повторить 5—6 раз.

— Исходное положение — сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть глаза. Повторить 4 раза.

— Исходное положение — сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки; вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

— Исходное положение — сидя, посмотреть прямо перед собой 2—3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 секунд, затем опустить руку.

— Исходное положение — сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), проследить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 5—6 раз.

— «Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом выбранный предмет по контуру с внутренней и внешней стороны.

### Вопросы для обсуждения на родительском собрании.

— Здоровье ребенка и школьные нагрузки.

— Особенности рационально организованного режима дня.

— Приемы сохранения психического и физического здоровья ребенка с помощью режима дня.

### Ход собрания

#### Статистика актуальности темы.

- Лишь 20—25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе.
- К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.
- 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желания учиться.

- Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения.
- 10% детей, поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести.
- 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.
- Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна.
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.

### **Вступительное слово**

Начало обучения ребенка в школе — это, в первую очередь, экзамен на зрелость той семьи, в которой он растет и развивается. Если семья не готова к пониманию важности этого этапа в жизни ребенка, со временем есть вероятность того, что ребенок войдет в одну из статистических групп, приведенных на доске.

Отсутствие у родителей понимания проблемы, незнание своего ребенка, родительский эгоизм и тщеславие, неумение и нежелание наладить контакт со своим ребенком, поддержать его в этот весьма непростой период жизни может привести к стрессам и трагедиям всего периода обучения в школе.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Некоторые родители крайне скептически относятся к самому понятию «режим». А зря. Нельзя понимать соблюдение режима ребенком как некую догму.

Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. А ведь мы, взрослые, прекрасно знаем, что именно этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, которая ведет к хронической усталости и утомляемости. Эти постоянные симптомы приводят к снижению работоспособности ребенка. Низкая работоспособность характеризуется:

- снижением количества правильных ответов на уроке и дома после того, как ребенок выучил материал урока;
- повышением количества ошибок наряду с хорошо выученным правилом;
- рассеянностью и невнимательностью ребенка, быстрой утомляемостью;

— изменением почерка ребенка в связи с ухудшением регуляции физиологических функций.

Безусловно, нельзя работать без утомления, но ведь задача семьи состоит в том, чтобы предупредить переутомление и способствовать такой организации жизни ребенка, которая позволит избежать влиянию утомления на его здоровье. Как это организуют родители нашего класса?

### **Родительские «НЕЛЬЗЯ» при соблюдении режима дня**

Родители делятся на группы и разрабатывают запретительные законы для родителей класса, которыми они должны руководствоваться при организации выполнения ребенком режима дня. Родители работают в группах в течение 20 минут, затем каждая группа выступает с докладом. На основе групповых запретов составляется общий свод родительских «НЕЛЬЗЯ», который записывается в родительский дневник.

#### **НЕЛЬЗЯ:**

- будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
- требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
- кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
- заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
- сидеть у телевизора и за компьютером более 40—45 минут в день;
- смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- ругать ребенка перед сном;
- не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
- разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
- не прощать ошибки и неудачи ребенка.

**Знакомство родителей с рекомендуемым режимом дня школьника**  
**Анализ памяток, предложенных родителям, по проблеме выполнения**  
школьником режима дня.

**Беседа с родителями отдельных учащихся, приглашение их на**  
индивидуальную консультацию по проблеме.

**Литература для подготовки собрания:**

1. Безруких М.М., Ефимова С.П. Как помочь хорошо учиться. М., 2003.
2. Василевич Л.П. Дневник самопознания. Минск, 2002.
3. Титова Е.Б. Если знать как действовать. Разговор о методике  
воспитания:  
Книга для учителя. М.: Просвещение, 1993.

Внеклассное занятие.

**Питание — необходимое условие для жизни человека**

*Цели:* — формировать у детей представление о правильном питании,  
— познакомить учеников с золотыми правилами питания.

*Оборудование:* таблицы «Органы пищеварения», «Продукты питания», плакат «Полезные и неполезные продукты», Золотые правила питания, кукла Принцесса.

**Ход занятия.**

**Заучивание слов:**

Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся,  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся,  
Аккуратно одевайся,  
В школу смело отправляйся!

**Беседа по теме.**

— Мы продолжим наше путешествие в страну Здоровячков и сегодня поближе познакомимся с еще одним доктором — доктором Здоровая Пища.

— Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

— Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу, и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев.

Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

**Оздоровительная минутка (начинается словами):**

Люди с самого рождения  
Жить не могут без движения.

**Упражнение «Гора» (для осанки).**

— Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте.

Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой.

Представьте, что ваше тело — как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх.

Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет! — решили они. — Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

### **Продолжение беседы.**

— Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? (Органы пищеварения.)

— Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

— Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание — условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

— Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

### **Продолжи сказку:**

«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда.

— Какая случилась беда с принцессой?

— Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу?

— Какие советы вы дадите? (Ответы детей)

Поможет нам разобраться в этом доктор Здоровая Пища.

— Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

— Что означает умеренность?

— Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

— Что значит «разнообразие»?

— Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи).

— А третьи — фрукты и овощи — содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

— Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи — кладовая здоровья».

— Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль» лук и плоды шиповника.

— Какие из продуктов вы больше всего любите?

(Чтение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Беседа по содержанию.)

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

— Не хочу, мамулечка!

— Съешь с колбаской бутерброд.

Прикрывает Юля рот.

Супик?

— Нет.

— Котлетку?

— Нет.

Стынет Юлечкин обед.

Что с тобою, Юлечка?

Ничего, мамулечка!

— Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

— Не могу, бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах —

Таёт Юля на глазах!

Появился детский врач-

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

— Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

безусловно, не больна.

А тебе скажу, девица,

Все едят:

и зверь, и птица,  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жует овес,  
Кость грызет дворовый Пес.  
Воробьи зерно клюют  
Там, где только достают.  
Утром завтракает Слон —  
Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мед.  
В норке завтракает Крот.

Обезьяна ест банан.  
Ищет желуди Кабан.  
Ловит мышку ловкий Стриж.  
Сыр и сало любит Мышь.  
Попрощался с Юлей врач —  
Глеб Сергеевич Пугач,  
И сказала громко Юля:  
— Накорми меня, мамуля!

### **Игра «Угадайка».**

— Молоко— такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

— Давайте поиграем: назовите молочный продукт, ваш друг — другой молочный продукт и т.д. Название одного и того же продукта нельзя дважды повторять. Выиграет тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

— А вспомнить некоторые продукты, приготовленные из молока, вам поможет текст на доске:

1.Бели молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется...

2.Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета - ...

3.Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится...

4.Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ...

Ш. Это интересно!

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось: слово «витамин». Детям 6—7 лет надо съедать в день 500—600 г овощей и фруктов.

#### **Доктор Здоровая Пища дает нам советы:**

- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и соленого.
- Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
- Овощи и фрукты — полезные продукты.

#### **Оздоровительная минутка.**

Упражнение «Деревце» (для осанки).

Стой или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стбпы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимайте руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15—20 сек) Опустите руки и расслабьтесь.

#### **Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»**

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

Полезные продукты	Неполезные продукты
Рыба	Пепси
Кефир	Фанта
Геркулес	Чипсы
Подсолнечное масло	Жирное мясо
Морковь	Торты
Лук	«Сникерс»
Капуста	Шоколадные конфеты
Яблоки, груши и т.п.	Сало

**Золотые правила питания:**

- Главное — не переедайте
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

**Итог.** Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?

## Праздник

## «Путешествие по городу «Здоровячков»

*Цели:*

1. Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

2. Выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь.

*Оборудование:* карта-схема путешествия, иллюстрации, буклеты для учащихся..

*Содержание.**1. Человек и его здоровье.*

— Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли или насморке.

Почему некоторые пожилые люди в выходные дни берут рюкзак и бодро идут в поход летом или катаются на лыжах зимой, а другие, такого же возраста, сидят на лавочках у дома и жалуются на свое здоровье — ломоту во всем теле, одышку? Как сохранить свое здоровье на долгие годы?

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье— одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему организму. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека — богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

— Как вы думаете, прав ли древний философ? Почему?

*2. Путешествие по городу Здоровячков*

— Сегодня мы отправимся в путешествие по городу Здоровейску. Мы познакомимся с его жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на *карту* нашего путешествия: на ней много остановок и на

каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы.

Итак, в путь

Остановка «Движение — жизнь».

На воротах города Здоровячков мы прочитаем надпись:

«Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай!»

— Правильна ли, с вашей точки зрения, эта пословица?

— Как вы понимаете ее смысл?

— Известна и другая поговорка: «Кто много ходит, тот долго живет».

Но с каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов. В школьном возрасте ребенок должен не менее 1,5 ч в день заниматься активными физическими упражнениями. Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости.

Прочитайте, по каким правилам движения, живут в городе Здоровячков:

1. Утренняя зарядка обязательна, ее проводят 10-12 мин. Она должна быть энергичной.
2. Дорога в школу — прогулка пешком, даже если это несколько остановок на транспорте.
3. Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.
4. Физкультминутка на уроке поможет отдохнуть голове, пальцам, спине. Это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3 мин.
5. На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры «ручеек», «третий лишний» и др.
6. На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.
7. Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на коньках и на лыжах, ходите в походы. Побольше двигайтесь во время прогулок около дома.

## **Физминутка**

— Следующая остановка:

### Остановка «Секреты успеваек»

— В этом городе живут «успевайки». Почему они так себя называют?

Да потому, что все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да еще книгу почитать и по дому помочь. В чем секрет? Попросим «успеваек» поделиться с нами своими секретами.

#### **Первый «успевайка».**

Секрет первый: взялся за дело — не отвлекайся. Учишь уроки — по сторонам не смотри. Решил сувенир сделать в подарок маме — собирай его. Идешь в магазин — сначала сделай покупки, а уж потом играй с друзьями.

#### **Второй «успевайка»**

Секрет второй: делай быстро и хорошо. Можно застелить постель без единой морщинки за 20 сек, если потренироваться. Можно аккуратно посуду помыть за 3 мин, если постараться. Есть интересные дела: чтение книги, игры, просмотр телепередач. А есть и не очень: посуду помыть, в магазин сходить, комнату прибрать... Но ведь и неинтересные дела нужно выполнять. Постарайся делать их тоже с интересом.

#### **Третий «успевайка».**

Секрет третий: верный помощник «успеваек» — режим дня. Режим дня помогает хорошо учиться и укреплять Здоровье. У каждого ученика должен быть составлен вместе с родителями свой личный режим дня: ведь одному приходится заниматься в спортивной секции, другому ходить на кружок; один учится в I классе, а другой—в 3.

#### **Четвертый «успевайка».**

Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач. Перед вами — примерный режим дня младшего школьника:

- Встань в семь утра.
- Сходи в туалет.
- Убери постель.
- Сделай зарядку.
- Умойся и оботрись или прими душ.
- Почисти зубы.
- Надень форму.

- Не спеша позавтракай, вымой за собой тарелку и чашку.
- Дорога в школу — своеобразная прогулка.
- Далее — часы, которые ты проведешь в школе.
- Вернувшись из школы, прежде всего сними и вытряхни или почисти и аккуратно повесь одежду, в которой занимаешься в школе. Надень домашнюю одежду. Вымой руки и пообедай.
- Отдохни. Поиграй с друзьями во дворе. Сходи в магазин.
- Подкрепись полдником.
- Приготовь уроки. Когда половина уроков будет готова, устрой маленький отдых.
- Потом погуляй.
- Поужинай.
- Помоги по хозяйству. Почитай. Поиграй в тихие игры, посмотри телевизор — выбери веселую и добрую передачу, а не боевик или фильм ужасов, иначе ты будешь плохо спать.
- Проверь сумку — все ли собрано в школу, приготовлена ли одежда, сменная обувь. Вымой ноги. Сходи в туалет. Постели постель. Пожелай родным «спокойной ночи» и ложись.

— Спасибо вам, Успевайки, за ваши советы, а мы с ребятами отправляемся дальше.

#### *Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина»*

— В городе Здоровейске все знают дом доктора Чистюлькина. Он всегда придет на помощь и даст нужный совет. Давайте и мы познакомимся с ним.

(Выходит ученик в костюме доктора)

**Доктор Чистюлькин.** Ребята могут и запруду на ручейке соорудить, и целый город из песка построить, и грядку прополоть. От всякой работы руки становятся грязными. И ничего страшного — даже хорошо, что руки от работы пачкаются. Но соблюдайте простое правило: после любой работы руки нужно вымыть. Если мы не будем соблюдать чистоту нашего тела, то с нами могут случиться разные неприятности:

1. Если случайно потер глаза грязными руками, можешь занести туда инфекцию, и глаза воспаляются.

2. На грязной коже находится множество микробов, которые так и норовят заползти в какую-нибудь маленькую царапинку на коже. В таком случае возникает воспаление.

3. За едой ты можешь облизать грязные пальцы, а от этого легко заболеть.

— Ребята, а как вы моете руки?

— Оказывается, многие ребята не умеют мыть руки. Придут с улицы — и к крану, пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется. Прочитайте памятку о том, как правильно мыть руки:

1. Закатай рукава.
2. Намочи руки.
3. Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
4. Потри не только ладони, но и тыльную их сторону.
5. Смой пену.
6. Проверь, хорошо ли вымыл руки.
7. Вытри руки.

8. Проверь, сухо ли вытер руки, — приложи тыльной стороной к щеке.

— Пусть твоим правилом будет: мыть руки после игры, после туалета, прогулки и обязательно перед едой.

В чистоте нуждается и твой дом. Давай подумаем, что ты можешь для этого сделать. Прежде всего чисто там, где мало пыли. Пришел с улицы — смени обувь или тщательно вытри ноги, верхнюю одежду почисти. Но пыль все равно попадет в комнату. Значит, нужно чаще проводить влажную уборку: протирать пыль с поверхностей, подметать или пылесосить ковры, мыть пол. Не забудь полить комнатные растения — они освежают воздух и украшают твой дом.

Запомни правило: дом и человек — друзья. От чистоты в доме каждого человека зависит чистота нашего общего дома — планеты Земля.

— Спасибо доктор Чистюлькин за полезные советы, а наше путешествие продолжается.

Сейчас мы с вами немного расслабимся. (Дети закрывают глаза и расслабляются под спокойную музыку)

*Остановка «Наш Дом моделей».*

— Следующая наша остановка — Дом моделей города Здоровячков. Его модельеры познакомят нас с основными правилами выбора одежды, некоторые из них вы уже знаете из своего личного опыта. Давайте вспомним, как изменяется выбор одежды людей в зависимости от времени года.

(Модельеры рассказывают о правилах выбора одежды, а модели демонстрируют данную модель)

**Первый модельер.**

— Поздней весной и в летнее время следует одевать светлую одежду из льняных или хлопчатобумажных тканей, так как она отражает жаркие солнечные лучи и пропускает воздух. При необходимости носить солнцезащитные очки.

— В осеннее и зимнее время одежду выбирают более теплую из шерстяных и синтетических тканей. Нужно обязательно следить за чистотой одежды и обуви.

— Для лыжных походов и катания на коньках лучше надевать вязаные изделия и куртки

**Второй модельер.**

— Следует правильно выбирать одежду:

- в школу — изделия из прочной ткани, не слишком ярких тонов, не мнущуюся, свободную для движений;
- для утренников, вечеров в школе — более нарядную, яркую, из легких шелковых тканей;
- для дома многие используют старые вещи, но и за ними нужно ухаживать, чтобы не выглядеть неряхой.

**Третий модельер.**

— Обязательный элемент одежды — носовой платок (или даже несколько). Он необходим при чихании, насморке, если внезапно из носа пойдет кровь, и других неприятностях.

— Не следует носить одну и ту же одежду и обувь и в школу, и дома, и гулять в ней на улице. Кроме того, нужно носить только свою одежду и обувь, пользоваться только своим носовым платком, полотенцем и другими вещами во избежание заражения различными болезнями от других людей.

— Ну что, ребята, запомнили советы модельеров? А теперь следующая остановка.

*Остановка «Веселые повара».*

— Чтобы продолжить наше путешествие, необходимо подкрепиться. У жителей города Здоровячков есть правила рационального, т.е. правильного и здорового питания. Сейчас веселые повара нас накормят и расскажут об этих правилах.

**Первый поваренок.** Некоторые ребята постоянно жуют. А другие совсем наоборот — заиграются и про еду забудут, а потом сядут за стол и так много сразу съедят, что животы начинают болеть или в сон клонит. Ученые установили, что если каждый день есть в определенные часы, то именно к этому времени появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок, пища переваривается быстрее и лучше. Польза от этого всему организму. Лучше всего есть в течение дня, четыре-пять раз. Промежутки между приемами пищи должны равняться 3-4 часам. Перед уходом в школу нужно обязательно завтракать. В обед съесть гораздо больше, чем в завтрак, полдник и ужин. Ужинать советуем не позднее, чем за полтора часа до сна

**Второй поваренок.** Для нормального обмена веществ организму требуется определенное количество воды. Сколько же нужно выпивать воды? В прохладный день, если не занят физической работой, примерно 1,5-2 л. Это и считая суп, компот и всякую другую жидкую пищу. В любой пище есть вода. Арбуз, огурцы почти целиком состоят из воды. Хорошо утоляют жажду минеральная вода, тонизирующие напитки. Особенно полезны натуральные фруктовые и овощные соки, содержащие много витаминов. Воду лучше пить кипяченую. Нельзя пить сразу после бега, пробежек, игры.

Прочитайте золотые правила питания и хорошо их запомните:

1. Свежедение.

Наиболее полезны свежие растения, лежалое и подсохшее менее ценно.

При хранении неизбежно ухудшаются вкусовые качества.

Практический совет: нельзя

оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов, так как в ней начинают идти

процессы брожения и гниения.

2. Сыроедение.

Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила.

Современные исследования доказали, что в сырых растениях, особенно дикорастущих, сохраняется значительно больше полезных веществ, чем в вареных. Они повышают обмен веществ в организме.

### 3. Разнообразие и сбалансированность питания.

Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при физических и умственных нагрузках потребность в них увеличивается.

### 4. Определенное чередование продуктов.

Оно указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.

### 5. Сезонность питания.

Весной и летом нужно увеличить количество растительных продуктов. В холодное время года добавить в рацион пищу, богатую белками и жирами.

### 6. Ограничение в питании.

### 7. Получать удовольствие от пищи.

Это значит, прежде всего, отказаться от спешки, когда мы садимся за стол. Кроме того, следует отказаться от привычки читать во время еды и разговаривать на повышенных тонах.

### 8. Определенное сочетание продуктов.

Есть несовместимые блюда, и это обязательно следует учитывать. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развиваются повышенное брожение и гниение пищи. Наиболее остро это проявляется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Третий поваренок.** Для любого человека важно соблюдать правила поведения за столом. Напомним их вам:

1. Сиди за столом прямо, не облакачивайся на него.
2. Ешь с закрытым ртом, не чавкай.
3. Когда ешь только вилкой, держи ее в правой руке. Если пользуешься вилкой и ножом, держи вилку в левой руке, а нож в правой.
4. Не подноси пищу ко рту на ноже — это некрасиво и опасно.
5. Мясные и рыбные кости, косточки от фруктов клади на отдельную тарелку или на край своей тарелки.
6. Следи, чтобы остатки еды, крошки хлеба не падали на стол, на пол.

7. Не читай во время еды и не смотри телевизор. Это отвлекает внимание, пища хуже пережевывается и не так хорошо усваивается организмом.

8. Перед едой вымой руки, после еды прополощи рот.

**Четвертый поваренок.** Я расскажу, как нужно правильно есть некоторые блюда.

1. Суп из тарелки берут ложкой понемногу, чтобы он быстрее остыл. К орту ложку подносят острым концом, дуть на нее не надо — брызгами можно испачкать скатерть или одежду соседа. Нельзя громко втягивать суп с ложки. Хлеб нужно отламывать маленькими кусочками, а не откусывать от всего куска.

2. С общего блюда кушанья берут специально положенной ложкой — своей брать нельзя. Неприлично выбирать с блюда, берут ближайший кусок. Нельзя брать соль пальцами — для этого используют специальную ложечку (если ее нет, можно поддеть соль кончиком ножа или ручкой ложки или вилки).

3. Котлету едят только вилкой, без ножа. Вилку берут в правую руку и отламывают от котлеты по кусочку. Крошить сразу всю котлету не надо — она быстро остынет, да и на тарелке будет некрасиво. Ножом пользуются, когда едят жаркое. Тогда вилку берут в левую руку, а нож в правую и срезают мясо по кусочку. Яичницу, рыбу, овощи едят вилкой.

4. Чай в чашки наливают не до самого края. Сахар из сахарницы берут щипчиками, размешивают его осторожно. Размешав, ложку кладут на блюдце; пьют чай тихо.

*Игра «Съедобный-несъедобный»*

— Следующая наша остановка.

Остановка «Почему нельзя?»

— Жители города Здоровячков прекрасно знают, какой вред организму могут принести так называемые вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания.

— Почему люди курят?

— Одни начинают потому, что хотят попробовать, другие — чтобы создать определенный образ. К курению привыкают быстро, а вот бросить

курить бывает трудно, а порой и невозможно. Курение вредно сказывается на работе сердца, мозга, легких и других органов

. Но особенно вреден табак для растущего организма. Для детей он в два-три раза вреднее, чем для взрослого. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстро устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 мин!

Особенно опасно для детского организма употребление алкоголя. При первом употреблении возникает острое алкогольное отравление, часто со смертельным исходом. К смерти или слабоумию и инвалидности ведет вдыхание токсичных и наркотических веществ. Большинство преступлений, порой очень жестоких, совершают подростки в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Страдает сам ребенок, его родители и в опасности жизнь других людей. **Никогда не прикасайся к алкоголю, наркотику или токсичному веществу, кто бы тебе его ни предлагал! Подумай о своей судьбе и о своих родителях!**

Остановка «Улица хорошего настроения».

— Сейчас мы прогуляемся по улице Хорошего настроения. Жители города Здравячков стараются никогда не унывать, помогать друг другу и приносить окружающим радость.

— Как вы думаете, почему человеку нужно хорошее настроение?

— Каким образом его можно создать?

— Прежде всего положительные эмоции необходимо получать в семейном общении. Вспомните, когда вы последний раз всей семьей отдыхали на природе, ходили в театр, в кино. Очень хорошо, если у вас эти походы случаются часто.

— Старайтесь говорить своим близким и друзьям, одноклассникам только добрые и ласковые слова, помогите им в трудную минуту, рассмешите их, когда это необходимо. Умейте правильно выбрать книгу для чтения, смотрите по телевизору больше детских передач, а не жестокие боевики и фильмы ужасов. Свою комнату вы можете превратить в уголок хорошего настроения, где вас будут окружать любимые игрушки, книги, сделанные вами поделки и сувениры. Помните — если вы будете по-доброму относиться к окружающим вас людям, они вас будут любить вдвойне.

Остановка «Станем неболейками».

— Наше путешествие подходит к концу. Это последняя остановка. Мы сегодня много узнали о секретах здоровья и сами можем стать жителями этого прекрасного города, стать «неболейками» и «успевайками».

Жители города Здоровячков хотят рассказать нам еще об одной составной части здоровья — закаливании.

### Сценка

#### **Крепыш:**

Говорил я им зимой: закалялись бы со мной.

Утром — бег и душ бодрящий.

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать!

Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет. Не послушались — болеют!

#### **Куталки:**

Поздно поняли мы, братцы, как полезно закаляться!

Кончим кашлять и чихать — станем душ мы принимать

Из водицы ледяной!

#### **Крепыш:**

Погодите! Ой-ой-ой! Крепким стать нельзя мгновенно,

Закаляйтесь постепенно!

#### **Итог.**

— Существует поговорка: « В здоровом теле — здоровый дух!» Как вы ее понимаете?

— Понравилось вам наше путешествие?

— О чем вы сегодня узнали?

— Что же такое здоровье человека?

**Вывод:** здоровье человека — жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.

(По окончании мероприятия всем ребятам раздаются буклеты с памятками).

Упражнения для глаз:

