Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области основная школа с. Покровка

муниципального района Нефтегорский Самарской области

Название программы: **«Если хочешь быть здоров».**

(«Программа формирования здорового жизненного стиля, здорового образа жизни, обучения жизненно важным навыкам».)

Возраст детей: 7 – 11 лет.

Срок реализации программы: 2018г. - 2022г.

Автор программы: Юшина Светлана Васильевна, учитель первой квалификационной категории.

C=RU, O=ГБОУ ООШ с.Покровка, CN=Кавтасьева Т.В., E=pokrov_sch@samara.edu.ru
00e246c3bf9e07386c
2023.05.03 15:55:23+04'00'

с. Покровка

2018 год

№	Содержание	Страницы
1.	Пояснительная записка	3-14
2.	Тематический план	15-28
3.	Содержание изучаемого курса	29-31
4.	Примеры отдельных занятий	32-117
5.	Приложение	118-155
6.	Список литературы	156-157

Пояснительная записка

Направленность программы

Согласно ст. № 41, 42 Закона РФ «Об образовании», где чётко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нём – одна из главных задач школы.

Образование необходимый, если не самый важный элемент социально – культурного и экономического развития страны.

В этой связи на образование, как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Формированию здорового образа жизни школьников, как один из вариантов, может способствовать реализация школьной программы «Если хочешь быть здоров», направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учётом их возрастных, психологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Правовая основа программы.

- Конвенция ООН о правах ребёнка, ч.1 ст. 29 и 31.
- Закон РФ «Об образовании», гл.5 ст. 50 и 51.
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст.1, 4, гл.2 ст. 5, гл.3 ст. 14, гл. 6 ст. 34.
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 19 апреля2010 г. №25 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599 – 10».

Новизна программы заключается:

- в использовании комплексного подхода к здоровьесбережению учащихся на уроке и во внеурочное время;
- в формировании навыков культуры здоровья;
- в оценивании результатов обучения ЗОЖ.

При этом учитываются знания, умения и навыки культуры поведения.

Актуальность программы

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений.

Актуальность проблемы здоровье сбережения в современных условиях связана также со школьными перегрузками, с тем, что не учитываются психофизические особенности развития учащихся. Весьма существенными факторами «школьного нездоровья» является:

- неумение самих детей быть здоровыми;
- незнание ими элементарных законов здоровой жизни;
- основных навыков сохранения здоровья.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения:

- курения;
- алкоголизма;
- наркомании.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек, как альтернативы привычкам вредным, и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на самих вредных привычках. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию. Поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни, а «знакомство» с вредными привычками ограничить на основании рекомендаций педагога-психолога.

Я являюсь учителем начальных классов и, приняв детей в первый класс, поставила для себя задачи:

- формирование здорового жизненного стиля;
- реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Поэтому профилактическая программа «Если хочешь быть здоров» поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умения делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога:

- с родителями;

- психологической службой;
- медицинской службой;
- администрацией школы.

Программа включает в себя вопросы, как физического здоровья, так и духовного. Занятия в классе проводятся два раза в месяц в течение четырёх лет. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемая часть всего воспитательного процесса в школе. Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой, объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- формирование у обучающихся стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей;
- содействие всестороннему гармоничному развитию личности, слагаемыми которой является здоровье (психологическое и физическое).

ЗАДАЧИ:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- привлечение к соревнованиям и конкурсам не только здоровых детей, но и учащихся с ослабленным здоровьем, физическими недостатками, обеспечивая при этом равные шансы на победу для всех участников;
- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).
- выявление одарённых детей, обладающих уникальными физическими способностями, содействие полному их раскрытию;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- воспитание негативного отношения к вредным привычкам, активная и широкая пропаганда здорового образа жизни; организация мониторинга здоровья и физического развития;

установление тесной взаимосвязи с родителями и медицинскими учреждениями по вопросам профилактики заболеваний и сохранения здоровья детей.

Возраст детей, участвующих в реализации программы составляет от 7 до 11 лет.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации программы: 4 года

Для достижения целей и задач программа реализуется в четыре этапа:

- I этап — 2018 - 2019 гг.
- II этап — 2019 - 2020 гг.
- III этап — 2020 - 2021 гг.
- IV этап — 2021 - 2022 гг.

Этапы реализации программы

№	Этап	Деятельности
1	***1 этап – подготовительный (1 год):*** • анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам; • изучение новых форм и методов пропаганды здорового образа жизни и их внедрение; • разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий	Информационно - аналитическая деятельность
2	***2 этап – апробационый (1 год):*** • внедрение новых форм и методов пропаганды здорового образа жизни ,	Организационно-исполнительская деятельность

	выявление наиболее эффективных; • систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде здорового образа жизни ; • выполнение оздоровительных мероприятий.	
3	***<u>3 этап - диагностики коррекционно-развивающей образовательной среды</u>*** **(1 год):** • тесты - опросники; • анкетирование; • диагностика.	Контрольно-диагностическая деятельность
4	***<u>4 этап - Этап регуляции и корректировки</u>*** ***<u>(1 год):</u>*** • сбор и анализ результатов выполнения программы; • коррекции деятельности.	Регулятивно-корректировочная деятельность

Ожидаемые результаты: коррекции деятельности.

- снижение уровня заболеваемости по основным показателям;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- снижение пропусков учащихся по причинам болезни;
- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

Деятельность по реализации программы предполагает:

- Объединение учащихся в соответствии с их спортивными интересами для совместных занятий лёгкой атлетикой, футболом, катанием на лыжах, настольным теннисом.
- Подготовку и проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний, лекториев.
- Пропаганду здорового образа жизни детей.

- Организацию интересного и плодотворного досуга, в том числе и в каникулярное время.
- Проведение разнообразных спортивных праздников и соревнований, игр, Дней здоровья.
- Организацию экскурсий, прогулок, походов.
- Товарищеские встречи по различным видам спорта;
- Привлечение внимания родителей к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

В реализации программы принимают участие:

1.Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы:

- Диагностика здоровья школьников.
- Оценка физического развития школьников.
- Оценка физиологических возможностей организма (резервов здоровья).
- Определение групп здоровья.
- Учёт посещаемости занятий.
- Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся.

- Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.

- Введение в учебную программу уроков ритмики.
- Общая утренняя зарядка.
- Физкульт минутки для учащихся 1 – 4 классов.
- Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.
- Дни здоровья.
- Динамические паузы.
- Организация игр на перемене.

3.Урочная и внеурочная деятельность.

3.1.Спортивные кружки и секции:

- «Футбол»;
- Спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр;
- «Лёгкая атлетика»;
- «Настольный теннис»;
- «Лыжные гонки».

3.2.Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

3.3.Открытые уроки учителей физической культуры.

3.4. Пришкольный лагерь дневного пребывания.

4.Соревнования и спортивные праздники:

- «Весёлые старты»;
- «Папа, мама, я - спортивная семья»;
- «Русские народные игры и забавы».

5.Профилактика заболеваний учащихся:

- организация медицинского обследования;
- соблюдение гигиенических норм и правил учащихся;
- соблюдение нормативов освещенности в классе;
- организация питьевого режима, здорового, витаминизированного и разнообразного питания учащихся;
- беседы, лекции;

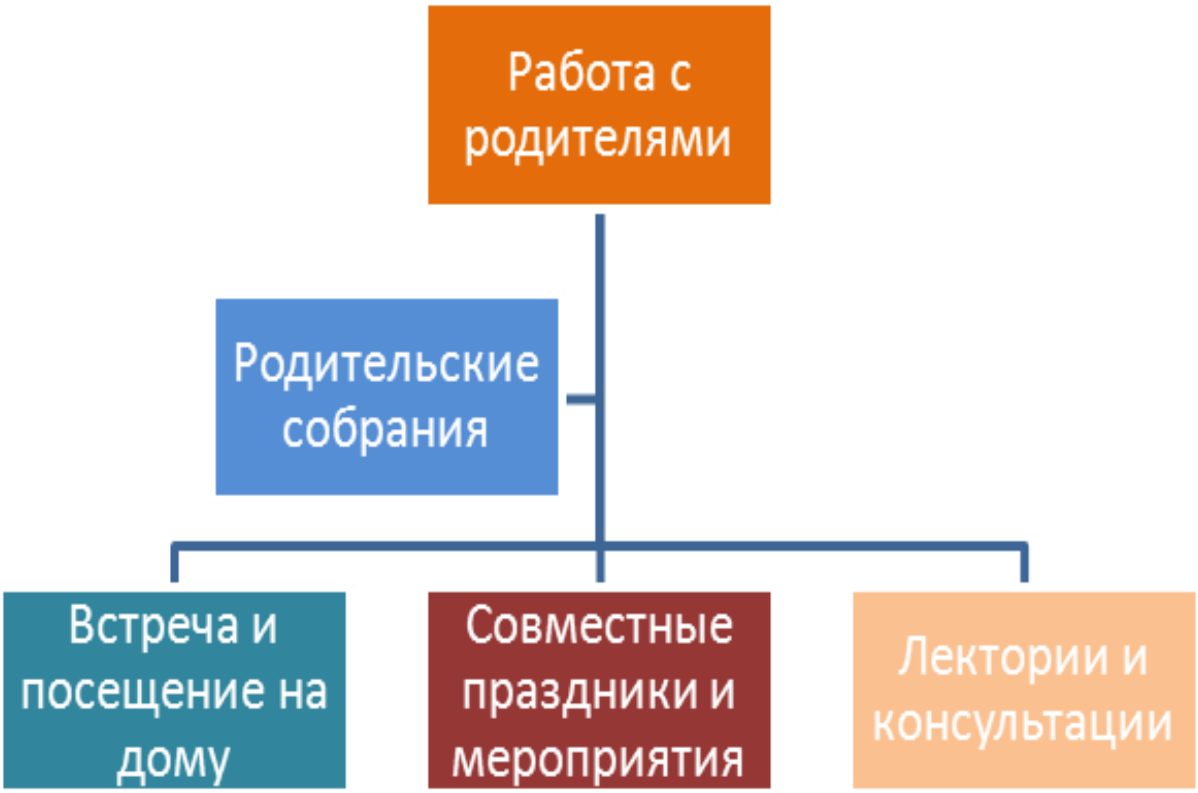
- осуществление мер, предупреждающих распространение инфекции, заболеваний среди учащихся;
- проведение конкурсов «Самый здоровый класс», «Час здоровья».

6. Профилактика здорового образа жизни:

- тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений;
- совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике вредных привычек;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки физической культуры, внеклассной работы.

7. Работа с родителями

Здоровый образ жизни, который формируется у детей, должен находить ежедневную поддержку в семье, то есть закрепляться. Поэтому необходимо продуктивное сотрудничество школы и родителей на этой основе.



Принципы работы:

- толерантность;
- ответственность (за себя, свое здоровье, здоровье окружающих);
- индивидуальность;

- демократия;
- равенство;
- доверие и компетентное действие;
- взаимодействие.

Формы

организации вне учебной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению.

Место проведения	Время проведения	Форма организации.
ГБОУ ООШ с.Покровка	Первая половина учебного дня	Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры.
ГБОУ ООШ с.Покровка	Вторая половина учебного дня	Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр.
Семья	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Прогулки, совместно с взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность.
Школьные оздоровительные лагеря.	Каникулы.	Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря.

Приёмы и методы организации учебно - воспитательного процесса:

1. Административный ресурс (разработка соответствующих программ, планирование здоровье сберегающих мероприятий, пропаганда ЗОЖ, поддержка, контроль и др.).

2. Ресурсы учебно-воспитательного процесса (введение спецкурса о ЗОЖ, использование возможностей физкультурного образования, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, культурно-массовые и досуговые формы работы); использование возможностей регламентированного (формы учебных занятий) и не регламентированного образовательного пространства (различные формы вне учебных занятий), совместной деятельности всех субъектов образовательного процесса.

3. Медицинское обеспечение (медицинский осмотр, диагностика и мониторинг состояния здоровья, профилактика, медицинское сопровождение и др.).

Дидактический материал:

Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни.

Основная сущность дидактических игр определена их названием: это игры обучающие. Значение дидактических игр реализуется через игровую задачу, игровые действия, правила. Отличительной особенностью дидактических игр является возможность обучать детей посредством активной интересной для них деятельности.

Учитывая ведущий вид деятельности в дошкольном детстве - игровой, и повышенную физиологическую подвижность детского организма, имеющую тенденцию к снижению на 50 % у ребенка, пришедшего в школу, эффективно использование в начальной школе дидактических подвижных игр, основанных на движениях, но включающих в свое содержание материал и информацию по ЗОЖ.

Использование в обучении и воспитании младших школьников дидактических подвижных игр является одним из многочисленных путей формирования ЗОЖ ребенка, пришедшего в школу.

Методическое обеспечение

Формы занятий: практическое занятие, тренинг, игра (ролевая), и др.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- *словесный* (беседа и т. д.);
- *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение и др.);
- *практический* (тренинг, упражнения, и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

- *коллективный* - организация проблемно-поискового взаимодействия между

всеми детьми;

- *групповой* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек);
- *в парах* - организация работы по парам;
- *индивидуальный* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Приёмы:

- игры;
- решение проблемных ситуаций;
- диалог;
- беседа;
- показ видеоматериалов;
- иллюстраций;
- тренинг.

Дидактический материал: плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, раздаточный материал, видеозаписи, аудиозаписи, компьютерные программные средства и др.

Техническое оснащение занятий:

- ноутбуки;
- интерактивная доска Q Board;
- цифровой микроскоп Kena.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- индивидуальная беседа;
- опрос;
- мониторинг;
- круглый стол;
- наблюдение.

Кадровое обеспечение реализации программы:

педагог; психолог; социальный педагог.

Тематический план 1 КЛАСС

Месяц	Внеклассная воспитательная работа.	Количество часов	Школьные мероприятия, работа медицинской службы, психолога, учителя.	Работа с родителями.
Сентябрь	Тема: «Дружи с водой». 1. «Не видать грязнулям счастья» - викторина. Игры: «Сторож», «Правила гигиены» 2. «Да здравствует мыло душистое» - беседа.	2	Обследование психологом: 1.групповые занятия; 2.индивидуальные занятия;	Родительское собрание «Режим дня младшего школьника».
Октябрь	Тема: «Правила». 1. «Знаешь ли ты правила поведения в школе, в общественных местах?» - игра. 2. «Вредные привычки» - беседа.	2	Инструктаж: «Правила поведения в общественных местах».	Круглый стол: «Наши успехи и неудачи».

Ноябрь	Тема: «Настроение в школе и после школы». 1. «Как настроение?» - классный час. 2. «Режим дня» – беседа.	2	Профилактика эмоциональных стрессов. Работа психолога: 1.групповые занятия; 2.индивидуальные занятия;	Спортивный праздник: «Мама, папа, я - спортивная семья».
Декабрь	Тема: «Час здоровья». 1. «Если хочешь быть здоров!» - КВН. 2.Внеклассное мероприятие «Путешествие в школу здоровья».	2	Конкурс рисунков «Осторожно, тонкий лёд!»	Меры профилактики простудных заболеваний. (Лекция врача).
Январь	Тема: «Уход за зубами». 1. «Чтобы зубы были здоровыми» - беседа. Игра: «Доктор». 2. «Как сохранить улыбку здоровой?» - игра.	2	Сочинение стихотворений.	Индивидуальные беседы с родителями по ситуации.

Февраль	Тема: «Здоровое питание». 1.Советы доктора: «Уход за зубами» - беседа. Игра: «Пишущая машинка». 2.Урок – занятие: «Умеем ли мы правильно питаться».	2	Контроль над качеством питания.	Лекция медика «О физиологии младшего школьника. Полезные советы». Анкетирование.
Март	Тема: «Как закаляться». 1. «Если хочешь быть здоров - закаляйся! – беседа. Игра: «Защита». 2.Ролевые игры «Уроки здоровья».	2	День здоровья. Общешкольный праздник.	
Апрель	Тема: «Как сделать сон полезным». 1. «Сон-лучшее лекарство» - беседа. Игра: «Хомка». 2.Внеклассное мероприятие:	2	Спортивные эстафеты на свежем воздухе.	Родительское собрание: «Секреты здоровья ребёнка».

	«Здоровый образ жизни».			
Май	Тема: «Туристический поход». 1.Спортивное мероприятие «Весёлые старты». 2.Правила поведения во время отдыха. Игры: «Лесная поляна», «Цветы».	2	Конкурс рисунков: «Вместе весело шагать».	Совместный туристический поход. Индивидуальная беседа с родителями по организации летнего отдыха.

Тематический план 2 КЛАСС

Месяц	Внеклассная воспитательная работа.	Количество часов	Школьные мероприятия, работа врача, психолога, учителя.	**Работа с родителями**
Сентябрь	Тема: «Почему мы болеем».	2	Если в доме карантин (лекция врача).	

	1. «Расти здоровым» - устный журнал. 2.Здоровый образ жизни. Тест.			
Октябрь	Тема: «Прививки от болезней». 1. «Инфекционные болезни» - беседа. Игра: «Физкультпривет». 2.Прививки от болезней. Игра «Полезно - вредно».	2	Игры на свежем воздухе.	Родительское собрание: «Здоровье ребёнка в руках взрослых».
Ноябрь	Тема: «Правила безопасного поведения дома, на улице и в транспорте». 1.Опасность в нашем доме – беседа. Игра: «Наша безопасность». 2. «Правила безопасного движения, культура поведения на улице и в транспорте» - викторина.	2	Конкурс рисунков «Сохраним здоровье».	Родительский урок: «Как научить ребёнка необходимым правилам поведения».

Декабрь	Тема: «Домашняя аптечка». 1. «Как здоровье?» - урок творчества. Игра: «Йод». 2.Игра: «Путешествие в страну здоровья».	2	Инструктаж по электробезопасности, правила поведения во время новогодних праздников.	Спортивный праздник: «Мама, папа, я - спортивная семья»
Январь	Тема: «Правила общения с огнём». 1. «Опасные и безопасные ситуации» - беседа. Игра: «Иголка». 2.Конкурс рисунков по пожарной безопасности.	2	«Когда огонь - враг». Встреча с представителем пожарной службы.	Родительское собрание: «Один дома: техника безопасности».
Февраль	Тема: «Вредные привычки». 1. «О хороших привычках» - беседа. Игра: «Лестница». 2.Конкурс рисунков: «Я выбираю жизнь».	2		Консультация для родителей по воспитанию положительных привычек.

Март	Тема: «Как защитить себя». 1. «Как уберечь себя от беды» - беседа. Игра: «Групповой плакат». 2.Урок в природе: «Все на белом свете солнышкины дети». Игра: «Лесная поляна».	2	Беседа врача: «Осторожно, ядовитые растения!»	Родительский урок: «Как научить ребёнка жить в мире людей». Уроки этики поведения.
Апрель	Тема: «Забота медицины». 1. «Загадки доктора Неболита» - игра. 2. Внеклассное мероприятие «Здоровый образ жизни».	2	Работа психолога. Тренинг.	Советы родителям: «Прогулки с детьми, как средство оздоровления».
Май	Тема: «Путешествие в страну здоровячков». 1.Спортивное мероприятие «Весёлые старты».	2	День Здоровья.	Индивидуальная беседа с родителями по организации летнего отдыха.

	2. Устный журнал: «Расти здоровым».			

Тематический план 3 КЛАСС

Месяц	Внеклассная воспитательная работа.	Количество часов	Школьные мероприятия, работа врача, психолога, учителя.	Работа с родителями
Сентябрь	Тема: «Почему мы говорим неправду». 1. «Поможет ли тебе обман» - классный час. 2.Конкурс пословиц и поговорок на тему: «Неправда-ложь».	2	-	Родительское собрание: «Почему ребёнок лжёт?»
Октябрь	Тема: «Здоровый образ жизни». 1. Классный час «Поможем всем, особенно себе, да здравствует здоровый образ жизни!» Игра: «Возьми и передай».	2	Занятие: «Как вредные привычки решили завоевать мир людей».	Родительское собрание: «Здоровье учащихся».

	2.Внеклассное мероприятие «Как избежать болезни. Путешествие в город Здоровья».			
Ноябрь	Тема: «Умей себя сдерживать!» 1. «Все ли желания выполнимы?» – беседа. Игра: «Конфликт». 2. «Культура общения» – классный час.	2	Конкурс стихотворений.	Спортивный праздник: «Мама, папа, я - спортивная семья».
Декабрь	Тема: «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение». 1. «Подари другому радость»: игра – практикум. 2. «У меня зазвонил телефон» - беседа.	2	-	Родительское собрание: «Как прекрасен этот мир!»
Январь	Тема: «Как надо себя вести». 1. «Правила этикета» - постановка сценки. 2. «Помни правила дорожного движения» -	2	Конкурс рисунков: «Опасные и безопасные ситуации».	

	игра.			
Февраль	Тема: «Дружба». 1. «Мы - дружный класс» - классный час с психологом. Игра: «Комплименты». 2. Конкурс сочинений на тему: «Кто может считаться настоящим другом».	2	Конкурс рисунков «Вместе весело шагать».	
Март	Тема: «Занятия после школы». 1.«Умей организовать свой досуг» - беседа. 2. «Делу время и потехе час» - классный час.	2	Конкурс рисунков на тему: «Моё любимое занятие».	Родительское собрание на тему: «Чем занимаются дети после школы».
Апрель	Тема: «Как помочь больным и беспомощным». 1. «Услышать сердце человека» - классный час.	2	Акция добрых дел: « Помоги тому, кто рядом».	«Созвучие чувств» - семинар.

	2. «Спешите делать добро» - беседа.			
Май	Тема: «Огонёк здоровья». 1.Спортивное мероприятие: «Весёлая эстафета». 2.Урок-соревнование: «Культура здорового образа жизни».	2	День Здоровья.	Родительское собрание: «Быстрее, выше сильнее!»

Тематический план 4 КЛАСС

Месяц	Внеклассная воспитательная работа.	Количество часов	Школьные мероприятия, работа врача, психолога, учителя.	Работа с родителями
Сентябрь	Тема: «Наше здоровье». 1.«Подружись со спортом!» - классный час. Игра: «Правила игры». 2. «Весёлая эстафета» - спортивное	2	Занятия в спортзале: «Игры с мячом».	Родительское собрание: «Как сберечь здоровье ребёнка».

	мероприятие.			
Октябрь	Тема: «Как сохранить здоровье». 1.Будьте всегда здоровы! - тематическая игра. 2. «Секреты долголетия» - классный час.	2	Акция: «За нами будущее».	Родительское собрание: «Неразлучные друзья – взрослые и дети!»
Ноябрь	Тема: « Моё решение». 1. «Принимаю решение» - беседа. 2. «Учимся думать и действовать! – час диспута.	2	Работа психолога: групповые занятия; индивидуальные занятия;	Родительское собрание: «Мой ребёнок становится трудным».
Декабрь	Тема: «Мы – одна семья!» 1. «Твоё здоровье»: игра-путешествие. 2. «Культура речи» - КВН.	2	-	Спортивный праздник: «Мама, папа, я - спортивная

				семья».
Январь	Тема: «Вредные привычки». 1. «Вредные привычки и их преодоление» - беседа. Игра: «Как говорят части тела». 2. «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» - праздник.	2	Спортивные соревнования.	Практикум для родителей: «Школа здоровья».
Февраль	Тема: «Оказание первой помощи». 1. «Первая помощь в различных ситуациях» - урок практикум. 2. «Тропа здоровья» - игра соревнование.	2	Выступление врача.	
Март	Тема: «ТВ +компьютер + здоровье». 1. «Компьютер – друг или враг?» - классный час. 2.Презентация: «Я здоровье сохраню».	2	Работа психолога: 1.групповые занятия; 2.индивидуальные занятия;	Лекция – презентация: «Здоровье сберегающие технологии в

				воспитании младших школьников».
Апрель	Тема: «Помни правила дорожного движения». 1.«Красный, жёлтый, зелёный» - классный час. Игра: «Альпинист». 2.«Законы улиц и дорог»: игра - практикум.	2	Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД). Конкурс рисунков на асфальте.	
Май	Тема: «Чистота и здоровье». 1. «Чтобы зубы не болели» - беседа. Игра: «Что растёт на грядке». 2. « Будьте здоровы!» - КВН.	2	Выступление врача.	Индивидуальная беседа с родителями по организации летнего отдыха.

Содержание изучаемого курса

№	Название темы	Теория	Практика
1 класс			
1	«Дружи с водой».	1	1
2	«Правила»	1	1
3	«Настроение в школе и после школы»	1	1
4	«Час здоровья»	1	1
5	«Уход за зубами»	1	1
6	«Здоровое питание»	1	1
7	«Как закаляться»	1	1
8	«Как сделать сон полезным»	1	1
9	«Туристический поход»	1	1
2 класс			
1	«Почему мы болеем».	1	1
2	«Прививки от болезней».	1	1
3	«Правила безопасного поведения дома, на улице и в транспорте».	1	1
4	«Домашняя аптечка»	1	1

5	«Правила общения с огнём»	1	1
6	«Вредные привычки».	1	1
7	«Как защитить себя»	1	1
8	«Забота медицины»	1	1
9	«Путешествие в страну здоровячков»	1	1
3 класс			
1	«Почему мы говорим неправду».	1	1
2	«Здоровый образ жизни».	1	1
3	«Умей себя сдерживать!»	1	1
4	«Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение».	1	1
5	«Как надо себя вести».	1	1
6	«Дружба».	1	1
7	«Занятия после школы».	1	1
8	«Как помочь больным и беспомощным».	1	1
9	«Огонёк здоровья».	1	1
4 класс			

1	«Наше здоровье».	1	1
2	«Как сохранить здоровье».	1	1
3	« Моё решение».	1	1
4	«Мы – одна семья!»	1	1
5	«Вредные привычки».	1	1
6	«Оказание первой помощи».	1	1
7	«ТВ +компьютер + здоровье».	1	1
8	«Помни правила дорожного движения».	1	1
9	«Чистота и здоровье».	1	1

Примеры отдельных занятий.

1). Внеклассное мероприятие: «Здоровый образ жизни».

Цели:

- раскрыть понятие здоровый образ жизни,
- определить условия сохранения здоровья,
- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

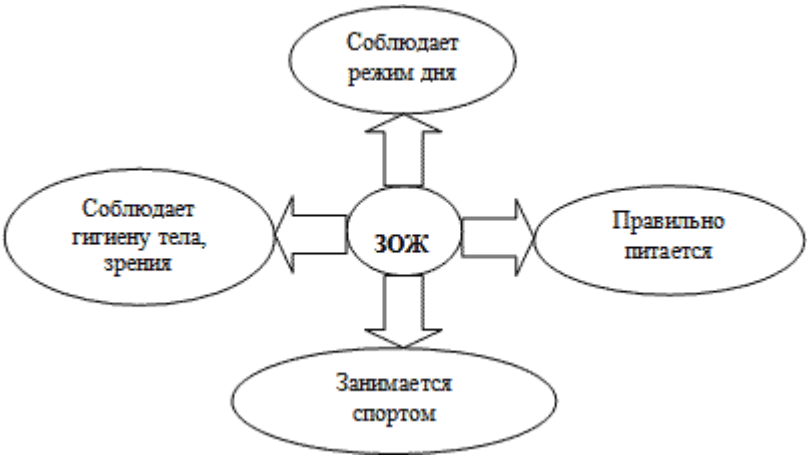
Этапы занятия:

1.Вступительная часть. Определение понятия здоровый образ жизни.

2.Основная часть занятия. Раскрытие понятия здоровый образ жизни:

- режим дня;
    - гигиена тела;
    - гигиена зрения;
    - правильное питание;
    - занятия физкультурой и спортом.

3.Итоговая часть.



2. Основная часть занятия.

А) Режим дня.

Как понимаете это выражение: «режим дня»?

Расскажите о своем распорядке дня.

Как самому составить распорядок дня?

(Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание.)

Используя карточки, составим примерный распорядок дня.

Дети делятся на 2-3 группы, каждая группа получает карточки. Ученики выстраиваются в определенном порядке. Затем выбирается наиболее оптимальный вариант режима дня.

Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

Зачем нужен режим дня? (Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)

Б) Гигиена тела.

Воспользуемся словарём, выясним значение слова «гигиена».

(Гигиена – раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а так же система действий, направленная на поддержание чистоты.)

Почему в режиме дня обязательны водные процедуры? (Вода очищает наше тело, контрастное обливание помогает закалить организм.)

Какую часть тела нужно мыть чаще других? (Руки)

С чем это связано?

Как нужно мыть руки? (1 ученик показывает, как правильно мыть руки)

Почему руки необходимо мыть с мылом?

Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается именно под ними!

В) Гигиена зрения.

Почему человеку важно сохранять хорошее зрение?

Как сохранить хорошее зрение? (Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.)

Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Какие из них вы используете? (Ученики показывают упражнения, объясняют правила выполнения и объясняют их назначение.)

Игра «Весёлые человечки».

Проверим ваше зрение. Я показываю карточки с фигурками человечков, повторите их движения.

Для данной игры учитель готовит карточки, на которых схематично изображены фигурки человечков, выполняющих различные гимнастические упражнения: наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону, приседание и т.п. Размер изображения 1 – 2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а потом повторить его движения.

Г) Правильное питание.

В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо есть? (Не менее 3 раз.)

Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь сам». Почему?

Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? (Врачи рекомендуют на завтрак есть молочные блюда, омлет, чай с бутербродом.)

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор.

Детям предложен набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.

Д) Занятия физкультурой и спортом.

Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом. О своем спортивном увлечении расскажет ваш одноклассник Зубанов Слава. (Мальчик занимается футболом, участвует в соревнования, имеет награды: медали и грамоты.)

Что дает занятие спортом? (Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)

3. Итоговая часть.

Какой теме было посвящёно занятие?

Как понять значение слов здоровый образ жизни?

Пожелание: [1]

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

Использованная литература

1. Романенко В. М. Классный час «Здоровый образ жизни» // Завуч. 2008. № 7. С. 125, 128.

2. Уфимцева Л. П. Для профилактики близорукости // Начальная школа.1993. №2. С.67 – 69.

Приложение 1

Школа пешехода.

На улицах наших
Движенья так много.

«Пешеходы»

Я приятель пешеходу.
Я водителей гроза.

Везде всевозможных
Так много машин!
Но ты не теряйся,
Не бойся дороги,
А правилам этим.
Учиться спеши!
Пешеход! Пешеход!
Эта школа для тебя.
Пешеход! Пешеход!
Школа пешехода для ребят!
Школа пешехода для ребят!

Я стою у перехода –
Нажимай на тормоза!
Пешеход! Решил дорогу
Безопасно перейти –
В этом я тебе подмога,
Поспеши меня найти!

Играть на дороге опасно.

Чтобы не было, дружок,
У тебя несчастий,
У тебя несчастий,
Не играй ты никогда
На проезжей части,
На проезжей части.
Это правило запомнить
Нужно обязательно:
На дороге, на дороге,
На дороге, на дороге
Будь всегда внимательным!

«Велосипедное движение запрещено».

Любишь ты велосипеды,
Знаешь радости победы,
Мчишься быстро – с ветерком,
А со мною не знаком?
Ездят здесь одни машины,
Всюду их мелькают шины.
У тебя велосипед?
Значит – стоп! Дороги нет!

Игра.

Когда ведущий зажигает зелёный свет, ребята должны потопать ногами, будто идут, когда горит жёлтый свет, ребята должны похлопать в ладоши. При красном свете в зале должна быть тишина. Перед началом игры надо обязательно провести репетиции, чтобы все поняли условия игры. Выигрывает та команда, ребята которой окажутся более внимательными.

Игра.

Участвуют две команды по 6-7 человек. Первому игроку выдаются «Лапы»,

раскрашенные как дорожка перехода. Задача: перекладывая лапы перед собой, перепрыгивать с одной на другую. Так дойдя до стула, оббежать его, взять лапы в руки и добежав до команды, передать их следующему игроку. Победит та команда, которая быстрее справиться с заданием.

2).Внеклассное мероприятие "Как избежать болезни.

Путешествие в город Здоровья".

Цели:

познакомить детей в игровой форме с инфекционными болезнями, методами их лечения; развивать внимание;

воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Оборудование: кроссворды на доске; картины леса; деревья, грибы, цветы; аудио магнитофон с кассетой; костюмы.

Действующие лица: ведущий, Ворона, Ёж, Лягушонок, Микроб.

Ведущий: Ребята, вы любите путешествовать? Сегодня мы с вами сможем попасть в Волшебную страну, где узнаем много нового и интересного о болезнях, об их признаках и способах лечения, но чтобы попасть в эту страну, необходимо сначала разгадать кроссворд и достать ключ (т.е. отгадать слово, зашифрованное в выделенных клетках).

Ключевое слово к путешествию - *болезни.*

Ведущий: Ключ к путешествию у нас уже есть, осталось произнести заклинание, и мы окажемся в Волшебной стране. Но заклинание не простое. Его нужно произнести только с закрытыми глазами, иначе не подействует. Приготовились, закрыли глаза и повторяем за мной:

Я хочу попасть в сказку,

Раз, два, три.

Я уже лечу в сказку,

Раз, два, три.

Я уже в сказке,

Раз, два, три.

Открываю глазки,

Раз, два, три.

Звучит музыка " Одну простую сказку:" На сцену выходит Ворона. Видит на полу книгу.

Ворона. (Поднимает книгу). Такс, такс, почитаем. Кар, кар! "Медицинская энциклопедия". О чём же тут пишут? (*Открывает книгу и читает).* " Болезни - это: «А, о болезнях, значит, зачем нам это? Мы здесь не болеем. И болезней у нас никаких нет, они нам не нужны.

Вбегает Ёж.

Ёж: Помогите, помогите! За мной гонится. Умираю, помогите!

Ворона: Кто? Кар! Что? Да остановись ты, милок! Объясни, что случилось.

Ёж: За мной гонится чудовище. Вот такое маленькое, но вот такое страшное-престрашное!

Звучит музыка разбойников из мультфильма "Бременские музыканты"

Микроб (вбегает). А, не ждали меня! Я возбудитель всех болезней. Вы все в моей власти. Я проникну сейчас в вас, и вы заболеете. Нас микробов много, и все мы разные: те, которые покрупнее, - *бактерии,* а те, что поменьше,- *вирусы*. Я-то, как видите, маленький, значит, я:

Ёж. Ви - ви - вирус!

Микроб. Точно, вирус! Какой хорошенький (*к Ежу, который прячется за Ворону),* сейчас я буду в тебе.

Ворона. Постой-ка, вирус! Сейчас разберёмся, как это ты в нас проникаешь.

Микроб. Да вы и не заметите как! Я всё могу! попаду в организм, начну быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов возникают инфекционные, или заразные, болезни. Вот какой я всемогущий! Я всё могу!

Ворона. Так уж и всё? Ишь, какой выискался! Вон Кощей Бессмертный, уж какой герой, а и у него есть слабое место.

Ёж. Знаю, знаю! Я знаю! На конце иглы, а игла в яйце, яйцо в ларце, а ларец на высоком дубу!

Микроб. Что Кощей?! Я вот в больном организме был, а теперь собрался переместиться на новое место. Иду, вижу, сидит Ёж и собрался есть, а руки-то перед едой не помыл. А я тут как тут. Я люблю таких, которые не моют

руки, не чистят зубы, одеваются не по погоде, на холоде мороженое едят.

Ворона. Так это ты о болезнях, что ли? А мы сейчас узнаем, как с тобой бороться. Я тут книжку приобрела, " Медицинская энциклопедия" называется. Посмотрим, как бороться с микробами (*читает).* " Для того чтобы микробы не попали в ваш организм или для их уничтожения: нужно делать прививки".

Микроб. Не могу этого слышать. Ещё слово, и я убегаю от вас!!!

Ёж. Прогнали, прогнали!

Ворона. Нужно делать прививки; принимать лекарства, выписанные врачом.

Ёж. Прививки! Да ведь это страшно! Я знаю одного бегемота, который ужасно боялся прививок, он их не делал.

Ворона. И чем всё закончилось?

Ёж. Заболел, попал в больницу. Долго там лежал. А те, кто сделал прививки, не болели вообще.

Заходит Лягушонок, громко чихает, кашляет.

Ворона. А что это ты сегодня тихо квакаешь? Обычно орёшь на весь лес, хоть уши затыкай.

Лягушонок. Горло болит, температура поднялась.

Ёж. А какая у тебя температура?

Лягушонок. 38,2 С. Ой, я горю, мне жарко! *(чихает, кашляет).* А теперь мне холодно, я мёрзну! Помогите! У меня кашель и насморк, я ничего не хочу есть, не хочу играть, ничего не хочу.

Ворона. Посмотрим, посмотрим в нашей книге.

У тебя:

- повышенная температура,
- кашель
- насморк,
- испортилось настроение,
- пропал аппетит,
- тебе не хочется играть.

У тебя признаки простудного заболевания. Это может быть грипп или

ангина. А где ты мог переохладиться?

Лягушонок. Да вот нырял вчера.

Ёж. Это в апреле-то?

Лягушонок. Ну да, купаться очень хотелось. Мама сколько раз говорила: не ныряй, а всё равно нырял. Теперь вот болею.

Ворона. Что ж, будем лечить. У нас в лесу все должны быть здоровы. Найдем-ка (*читает)*. " Если больного знобит, его нужно тепло укутать, надеть ему шерстяные носки".

Ёж. На, своими жертвую. Выздоравливай только.

Ворона. "Напоить чаем с малиной". А вообще-то, Лягушонок, иди домой и ложись в постель, так тут пишут: " Любому больному нужен покой". Идём, мы тебя проводим.

Герои уходят.

Ведущая. Пока наши герои лечат Лягушонка, давайте послушаем частушки о том, как беречь здоровье.

*Частушки (*смотри *приложение*)

Звучит весёлая музыка. Вбегает Лягушонок, следом идут Ворона и Ёж.

Лягушонок. Ура, ура! Я выздоровел! Ребята, давайте поиграем. Мне так хочется поиграть!

Ведущий. Давайте поиграем в игру-кричалку " Полезно - вредно".

- Читать лёжа: (*вредно.)*
- Смотреть на яркий свет: (*вредно.)*
- Промывать глаза по утрам: (*полезно).*
- Смотреть близко телевизор: (*вредно).*
- Оберегать глаза от ударов: (*полезно.)*
- Употреблять в пищу морковь, петрушку: (*полезно).*
- Тереть глаза грязными руками: (*вредно).*
- Заниматься физкультурой: (*полезно).*

Молодцы! а теперь нам пора возвращаться из сказки. А поможет нам в этом опять кроссворд. *(Приложение)*

О чём мы сегодня узнали? А вот какие пословицы придумал народ о

здоровье:

Здоровье дороже денег.

Здоров будешь - всего добудешь.

Крепок телом - богат душой.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

В здоровом теле - здоровый дух.

Постарайся их запомнить, и будьте всегда здоровы.

Приложение.

Литература.

1. "Инсценированные классные часы в начальной школе. Как быть здоровым". Автор-составитель О.В. Белоножкина. Издательство "Учитель", Волгоград.

2. "Школьные частушки". Автор-составитель С.В. Титов, Издательство "Учитель", Волгоград.

3). Внеклассное мероприятие: "Путешествие в школу здоровья".

Цели:

- Сформировать представление детей о здоровье, как одной из ценностей человека.
- Воспитание человека, который умеет заботиться о своем здоровье.
- Развитие памяти, внимания.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

1. Орг. момент (приветствие).

Когда встречаем мы рассвет,

Мы говорим ему - привет.

С улыбкой солнце дарит, в след,

Нам посылая свой привет.

И вы запомните совет

Дарите всем друзьям привет.

При встрече через много лет

Вы скажете друзьям - привет.

Давайте дружно все в ответ

Друг другу скажем мы привет.

- Всем ли мы можем сказать – привет?

- Как нужно приветствовать взрослых?

- Что означает слово “здравствуйте”?

- Что означают слова “В здоровом теле - здоровый дух”

2. Сообщение темы и цели урока.

Я хочу рассказать вам одну сказку:

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях” Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу Здоровья для всех детей страны.

Сегодня мы отправимся в школу Здоровья. Вы узнаете много нового о себе, об особенностях своего организма, узнаете, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми.

Открываем двери нашей школы здоровья (слайд 1).

3. Представление команд.

В школу здоровья отправляются 2 команды - “Крепыши” и “Куталки”. Что означает название этих команд? Кого так называют?

Представление команд. Команды представляют свои девизы:

“Крепыши”

В путь-дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся.

“Куталки”.

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

4. Уроки.

Открываем двери школы и отправляемся на уроки.

Урок анатомии.

Команды получают по 4 загадки и загадывают команде соперника (слайд 3, 4).

Ты должен знать свое тело,
Знать и любить.
Самое первое дело -
В мире с ним жить.
Каждую клеточку тела
Нужно понять,
Пользоваться умело и охранять.

Вопросы:

Горшок умен
Семь дырочек в нем.

Чтобы в цель попасть не раз
Зоркий требуется глаз.

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы
В этих норах воздух бродит
То заходит, то выходит.

Когда мы едим - они работают
Когда не едим - они отдыхают
Не будем их чистить - они заболят.

Орган пищеварения.

День и ночь стучит оно
Словно бы заведено
Будет плохо, если вдруг
Прекратиться этот стук.

Череп охраняет самый чувствительный и важный орган…

Итак, из каких частей состоит наш организм?

Подведение итогов.

Урок: «Будь здоров!»

Строение тела мы узнали, но нам нужно еще и знать, как его сохранить в полном порядке. К нам пришел Заболейкин. Он хочет вас научить, как заболеть и не ходить в школу. Вы этого хотите? Тогда давайте поиграем. Отвечайте хором: “да” или “нет”. (Слайд 5)

- Нужно говорить плохие слова.
- Надо мало двигаться и целый день смотреть телевизор.
- Не нужно мыть руки перед едой.
- Нужно каждый день ходить к врачам и придумывать себе болезни.
- Как вы думаете, будет Заболейкин здоровым?

Ходить к врачам без повода не нужно. О том, как не заболеть вам расскажет патронажная медицинская сестра Алмаева Х.М.

Рассказ о гигиене. Слайд 6. После рассказа каждая команда получает загадки.

Загадки:

Кто в дни болезней всех полезней,
И лечит нас от всех болезней.

Стоит он в баночке, в аптечке коричневый, пахучий.
А на локтях и на коленях он желтый и шипучий.

Горький бывает, сладкий бывает,
Ойкают дети, ее запивая.

Я под мышкой посижу и что делать укажу,
Или разрешу гулять, или уложу в кровать.

Итог: Как можно назвать все эти действия: умывание, чистка зубов, мытье рук, подстригание ногтей? (Гигиена)

5. Урок физкультуры (слайд 7, 8).

(Проводится физкультминутка и краткая беседа о закаливании)

Итог: Как можно назвать все эти действия: прохладный душ, игры на свежем воздухе, обтирания холодной водой, прогулка? (Закаливание)

6. Урок «А В С» (слайд 9-17).

Прежде чем начать этот урок я предлагаю Вам отправиться в магазин. (Стук в дверь. Заходит ребёнок).

Я принёс письмо от Карлсона:

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

Воспитатель:

Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Сейчас мы пойдём в магазин и выберем продукты для него.

Покупатели складывают в корзину картинки с изображением разных продуктов. Мы выбрали самые полезные продукты. А сейчас разложим остальные продукты на две тарелки: на жёлтую полезные, которые используем часто, на красную – продукты, присутствующие на столе редко.

Воспитатель:

Ягоды, фрукты, овощи - основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно. Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В1, В2, В3) и жирорастворимые (А, Д, Е).

1-й воспитанник

. Витамин “А” – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

2-й воспитанник

Витамин “С” прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах. В саду ли в огороде вы меня найдёте. А кто летом в лес пойдёт, тот нас в корзинке принесёт!

3-й воспитанник

Витамин “Д” сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся хрупкими и мягкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на

солнце, мы тоже получаем витамин “Д”. (Слайды)

Отгадывание загадок:

Щёки розовые, нос белый,

В темноте сижу день белый.

А рубашка зелёная вся на солнышке она. (Редиска)

Маленький, горький,

Луку брат. (Чеснок)

Вверху зелено.

Внизу красно,

В землю вросло. (Свёкла)

Как на нашей грядке выросли загадки.

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

А к осени краснеют. (Помидоры)

Стихотворение Натальи Кончаловской “Про овощи”

Жил один садовод,

Он развёл огород,

Приготовил старательно грядки,

Он принёс чемодан, полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна, и взошли семена,

Садовод любовался на всходы,

Утром их поливал, на ночь их укрывал,

И берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

Никогда и нигде, ни в земле, ни в воде,

Мы таких овощей не встречали.

Показал садовод нам такой огород,

Где на грядках засеяны густо,

Огорбузы росли, помидыни росли,

Редисвёкла, челук и репуста.

Воспитатель:

Назовите правильно, что выросло на грядках.

Итог: Доктор Айболит даёт советы.

1. При простуде надо пить чай с малиной.

2. От насморка полезен свекольный сок .

3. При кашле пьют настой редьки на меду.

4. От головной боли поможет избавиться капустный лист.

5. Не заболеть гриппом помогают лук и чеснок. (Слайды)

Урок “Успевай-ка”

Режим дня (слайд 18, 19).

Режим дня должен чередовать учёбу и отдых, тихие игры с подвижными, прогулку с просмотром телепередач.

1. Встань в 7 утра. Сходи в туалет.

2. Убери постель. Сделай зарядку.

3. Умойся. Почисти зубы.

4. Надень форму.

5. Позавтракай.

6. Дорога в школу.

7 Занятия в школе.

8. Вернувшись со школы, аккуратно повесь одежду. Надень домашнюю одежду.

9. Вымой руки и пообедай.

10. Отдохни. Поиграй с друзьями во дворе.

11. Подкрепись полдником.

12. Приготовь уроки.

13. Погуляй.

14. Поужинай. Помоги по хозяйству. Почитай.

15. Проверь сумку всё ли сложено в школу. Постели постель. Пожелай всем “Спокойной ночи”. И ложись спать.

7. Итог мероприятия

1. Тест по группам (слайд 20).

Выделите признаки здоровья:

бодрость

сила

грусть

хорошая память

румянец

бледность

медлительность

рассеянность

слабость

Спортом необходимо заниматься, чтобы:

стать сильнее всех

расти сильным и здоровым

чтобы все тебя боялись

занять свободное время

2. Итоговое приветствие.

Крепыши:

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
Погодите - ой-ой-ой!
Крепким стать нельзя мгновенно,
Закаляйтесь постепенно!

4).Внеклассное мероприятие: «Путешествие на поезде «Здоровье».

Каждый класс – команда с капитаном. Остальные – болельщики. Команды получают маршрутные листы с названием станций, с которыми передвигаются от одной станции к другой. Работает жюри.

Штрафные очки за:

1. Шумное поведение на конкурсах и в пути;
2. Несвоевременное прибытие;
3. Грубость;

Станции располагаются на площадках школы (залах). На станциях таблички с названиями. Вопросы оцениваются для команды от 1 до 3 баллов, болельщики – 1 балл.

I станция «Зеленая аптека»

Оборудование: гербарий лекарственных растений, картинки – иллюстрации.

Плакат:

Одуванчик, подорожник,
Василек, шалфей и мята.
Вот зеленая аптека,
Помогает вам, ребята!

Вопросы:

1.Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (Валериана, сердечные болезни).

2.У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы или соцветия? (Липа, первоцвет, календула, ромашка, пижма, кукурузные рыльца).

3.У каких растений в качестве сырья используют корни и корневища? (Аир, валериана, девясил, женьшень, лопух, солодка),

4.У каких растений в качестве лекарственного сырья используются плоды? (Боярышник, шиповник, рябина, черника, смородина, облепиха, калина, малина).

5.Какие ядовитые растения являются одновременно лекарственными? (Белладонна, дурман, ландыш майский).

6.Это прозвище недаром у красивого цветка,
Капля сочного нектара и душиста и сладка,
От простуды излечиться
Вам поможет …….. (Медуница)

1.Появились бубенчики -
Белые горошки.
Распустились колокольчики,
На зеленой поляне. (Ландыш майский)

2.Почему в бане парятся березовым веником? (Фитонциды листьев березы убивают микробы).

3.Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успокаивающих ванн. Назовите его? (Сосна).

II станция «Мойдодыр»

1.Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углем, мятой, расщепленной веточкой сосны, ели, дуба).

2.Как спастись от комаров? (Дымовая завеса, ветка ромашки, запах гвоздики, черемухи).

3.Какое дерево избавляет ноги от запаха пота? (Кора дуба).

4.Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой? (Земляника).

5.Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем умываются, моют голову? (Чистотел).

6.Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе? (Лопух, подорожник).

7.Листья этого растения обжигают нас,
Сок листьев этого растения спасает нас.
Весной его используют на суп,
Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива – кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос).

8.Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании кожа становится бархатной. (Цветы ромашки).

9.Масло этого растения втирают в кожу головы, чтобы волосы лучше росли. (Репейное масло).

III станция «Кафе «Робинзон».

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

1.Крапива – суп, салат.

2.Борщевик – напоминает куриный бульон, листья похожи на морковь, корневище заменяет сладкие плоды.

3.Дуб – из желудей приготавливают кашу, лепешки, оладьи.

4.Одуванчик – салат из листьев, варенье, чай.

5.Черемуха – ягоды добавляют в пироги, варят кисель, напитки.

6.Лопух – корень заменяет морковь, петрушку.

7.Дикий лук, чеснок – витаминное средство.

IV станция «Скорая помощь»

1.Остановить кровотечение с помощью жгута.

2.Оказать первую помощь при переломе.

3.Какие растения используют для остановки кровотечения? (Пастушья сумка, крапива, тысячелистник).

4.Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, подорожник, календула, каланхое, капуста).

5.Какие растения используют при сердечном приступе? (Настойка ландыша, валерианы, пустырника).

6.Какие растения используются как жаропонижающие средства? (Малина, лимон).

7.Какие растения используются при расстройстве желудка, кишечника? (Подорожник, черемуха, черника – плоды).

8.Оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе.

9.Оказать первую помощь при укусе ядовитыми животными.

V станция «Спортивная»

1.Показать комплекс гимнастики для глаз.

2.Показать комплекс гимнастики на осанку с гимнастической палкой.

3.Показать комплекс гимнастики на внимание.

4.Показать комплекс гимнастики на релаксацию (расслабление).

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

6.Назвать виды спорта, входящие в Зимние Олимпийские игры (Хоккей, фигурное катание, лыжи, биатлон).

7.Назвать виды спорта, входящие в Летние Олимпийские игры (Плавание, легкая атлетика, футбол, велосипед).

8.Что такое культуризм? (Развитие определенных мышц тела).

VI станция «Неболейка»

1.Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?

2.Назовите болезни «грязных рук» (Желудочно-кишечные расстройства, дизентерия, гепатит (желтуха)).

3.Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? (Холера, дизентерия, гепатит, сальмонеллез, гельминты).

4.Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? (Резкое охлаждение может вызвать ангину).

5.Как избежать заболевания педикулезом? (Мыть чаще голову, не пользоваться чужими расческами, не ложиться в чужую постель).

6.Почему нельзя гладить незнакомых собак? (Возможно заражение глистами, блохами, лишаем).

7.Признаками, какого заболевания может быть покраснение, зуд? (Возможна чесотка, обратиться к врачу).

8.Как избежать солнечного удара? (Носить головной убор и не находиться долго на солнце).

VII станция «Вредные привычки»

На плакате аккуратно одетый, причесанный человек. Сверху плаката - накладные рисунки к вопросам. При ответе на вопрос о вредных привычках убираются соответствующие картинки, и остается только рисунок на плакате.

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

1.Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки? (Зубы будут неровными, инфекции…).

2.Почему нельзя курить? (Желтые зубы, запах изо рта, кашель).

3.Как влияет на здоровье и внешний вид употребление алкоголя? (Расширяются сосуды – красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка).

4.Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики? (Красный цвет лица и глаз, расширенные зрачки, агрессивность, худоба, бледность, прыгающий взгляд).

5.Как часто и зачем нужно мыть голову?

6.Подружка просит Вас дать ей свою расческу. Что Вы сделаете?

- Предложите ей свою расческу – 0 баллов;
- Отдадите ей расческу, но потом ей пользоваться не будете, пока не помоете – 1 балл;
- Вежливо откажете, объяснив, что нельзя пользоваться чужими расческами – 3 балла;

1.Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями микробы, яйца глистов).

2.Почему нельзя брать в рот несъедобные предметы? (Можно проглотить, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями).

3.Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибком).

VIII станция «Клуб закаливания».

Оборудование: губка, полотенце, мыло, ведро, тазик, вода, табличка «Водные процедуры»:

1.Умывание холодной водой лица,

2.Умывание холодной водой до пояса.

3.Обливание всего тела.

4.Холодные ванны ног.

5.Купание в водоеме.

6.Контрастный душ.

7.Обтирание до пояса.

Выберите правильный ответ:

Вы решили закаливать свой организм. С чего начнете?

- Посоветуетесь с врачом и родителями.
- Начнете обливание холодной водой всего тела.
- Будете купаться в реке, пока не замерзнете.

VIII станция «Туристическая»

Узкая тропинка.

Обозначают 2 узкие «тропинки» длиной 3 – 6 м и шириной 25 см (шнурами, веревками, мелом). Тропинки заканчиваются кругом в 1м.

В каждой команде равное и четное количество участников. По команде «Марш» один из игроков каждой команды берет на спину «живой груз», т.е. члена своей команды, и старается как можно скорее добраться до конечной площадки, чтобы оставить там «груз», вернуться к месту старта. Только после этого вступает в действие следующая пара, не выходя за «тропинку» (штраф 1 очко).

Переправа. (Тренировка равновесия).

Переправляется по бревну (дереву) каждый участник отдельно. За сход с переправы начисляется штрафное очко.

Бег по кочкам.

По команде ребята бегут наперегонки по «кочкам», которые обозначены кругами или расчерчены мелом. Круги располагаются на расстоянии 80-100 см.

Участники штрафуются, если наступят на границу круга или за его пределы. В таком случае игрок возвращается на старт и начинает бег сначала.

Укладка рюкзака.

По команде укладывают рюкзак с туристическими принадлежностями. Затем застегнуть, подогнать заплечные ремни. Каждый из участников, уложив рюкзак, докладывает: «Готов!». Проверяется руководителем, он штрафует за ошибки.

Тяжелые вещи внизу. Мыло, кружка – в боковых карманах. Подведение итогов. Награждение.

5).Внеклассное мероприятие: "Я здоровье берегу — сам себе я помогу"

Цель:

- формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни;

- определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены;
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

Действующие лица: доктор Айболит, Карлсон, Пилюлькин, Незнайка, овощи.

Ход мероприятия

Ведущий:

Приветствуем всех, кто время нашел,
И в школу на праздник здоровья пришел!
Пусть осень стучит листопадом в окно,
Но в зале у нас тепло и светло!

1 уч. Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь

2 уч. А с ними порядок, уют, чистота,

И набираем, естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье свое бережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

Песенка о здоровье.

Ведущий: Ребята, а вы знаете, с помощью каких предметов мы с вами всегда остаемся чистыми и опрятными? Отгадайте загадки.

Целых 25 зубков,
Для Кудрей и Хохолков,
И под каждым под зубком,
Лягут волосы рядком. *(Расчёска)*

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно чтоб у каждого было,
Что, ребята? *(Мыло)*

Волосистой головой,

В рот она влезает ловко

И считает зубы там

По утрам и вечерам. *(Зубная щётка)*

Ребята, а вы знаете, что бывает, если не дружить с этими вещами?

Посмотрите сценку.

Сценка “Мы не замарашки!”

Игра

Ведущий:

Ну-ка, гости дорогие,

Навострите ушки

Мы сейчас для вас споём

Весёлые частушки.

Частушки о здоровье

Ведущий:

Да, вот это видно: класс!

Мальчик:

Стало плохо мне сейчас!

Передо мной всё закружилось,

В голове всё помутилось.

9 уч.

Так нельзя его бросать!

Надо доктора позвать!

Знаю! Здесь вблизи сидит

Добрый доктор Айболит.

Мальчик:

Не хочу я докторов!

Я почти уже здоров.

10 уч.

У тебя ужасный вид.

Визит к врачу не повредит.

Выходит доктор Айболит.

Айболит:

Я добрый доктор Айболит.
Если что-то заболит,
Времени зря не теряйте,
Свою боль мне доверяйте!
Девчонки и мальчишки.

А меня все знают тут
Звери и детишки,
Вот опять сюда идут

Дети: Здравствуй, доктор Айболит!

Айболит: Здравствуйте, ребята! Что случилось? Что болит?

Есть и йод и вата.

Мальчик:

Боли, доктор, в голове.
Помогите, доктор, мне.
Не хочу я даже сладость, –
Вот какая везде слабость…

Айболит:

Сейчас осмотр проведу,
Чем смогу – тем помогу.
Ручки слабые, ножки тоже.
Так-так, на что ж это похоже?

Ну-ка рот открой пошире:
Раз и два, и три, четыре.
Зубы все пока на месте.
Посоветуемся вместе.

Надо дать ему таблетки!
В нос закапать из пипетки!
Надо выпить порошок!
Антибиотиков мешок!
Надо дать ему микстуру

Справку дать от физкультуры!

Айболит:

Нет, ребята, в этом вы
Совершенно не правы.
Ваши знания видны,
Но таблетки вам вредны,
Организм ваш молодой –
Сам он справиться с бедой.
Только чуда вы не ждите,
Себе сами помогите!
Подойдет к тебе беда.
А помощников не счесть!
Травы лечащие есть,
Оттопи и пей, когда
Баня с паром, кипятком,
Веником и лежаком…

Мальчик:

Нет! Сегодня я купался!
Без ушей чуть не остался.

Айболит:

Нет, так нет! Тогда скорей
Чая с мёдом ты попей,
Иль с вареньем из малины,
Или с соком из рябины.
У природы есть секрет,
Как быть здоровым много лет.
Солнце, воздух и вода
Помогают нам всегда!
Так что мальчик, подымайся
И за дело принимайся.
У тебя болезней нет?!
Дам тебе такой совет:
Спортом больше занимайся
К докторам не обращайся.
Ты к занятиям готов?

Мальчик кивает головой.

До свиданья, будь здоров!

Мальчик:

Вот спасибо, доктор, вам.
Каждый должен думать сам,
Айболит! От всей души
Споют песню малыши…

Как здоровье сохранить

И болезни победить!..

Песенка о зарядке.

Айболит:

Вот спасибо! А сейчас

Подошёл обеда час.

Я режим не нарушаю,

В гости вас всех приглашаю!

(Входит Карлсон с трехлитровой банкой варенья)

Карлсон:

Ещё ложечку одну…

Ой! Ушла она ко дну.

А! Залезу прямо так –

Я руками есть мастак!

(Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы)

Пообедал я отлично.

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра,

А теперь лететь пора…

Ищет кнопку на животе, но мотор не заводится. Хватается одной рукой за голову, другой – за живот.

Карлсон:

Мама! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

Дети: Здравствуй, Карлсон!

Карлсон: Привет!

Дети: Что грустишь ты? Дай ответ!

Карлсон:

Я обкушался варенья!

А теперь мотор заглох…

А ещё было печенье.

Ох, зачем я ел пирог?..

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

Дети: Где же ты сегодня был?

Карлсон:

Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

Ведущий:

Да, друзья, на первый взгляд,

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

Карлсон:

Чтобы сесть, нужна кровать,

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог,

Ох, зачем я ел пирог.

Мальчик:

Кто пройдёт по крыше путь,

Чтобы глазом не моргнуть?

Все ступеньки сосчитать,

Чтобы Карлсона поднять?

Есть такие молодцы!!!

Девочка:

Молодцы и девицы!

Мы от вас не отстаём:

Все рекорды вместе бьём!

Что девчонки слабый пол!

У нас теперь, как за границей:

Это только говорится Женский бокс есть и футбол!

Карлсон:

Не спорьте! Если б я пирог не ел,

То, конечно же, взлетел!

У меня горячий лоб.

Ведущий:

А всё жадности микроб.

Если б не было его:

Не случилось б ничего!

Карлсон! Лучше не ворчи,

Лучше о еде молчи!

Сам во всем ты виноват,

Ел и ел ты всё подряд!

Карлсон:

Я мужчина в цвете лет,

Ну а вам и дела нет!

Всё – настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог…

Ведущий:

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Карлсон, простой наш совет;

Здоровье одно, а второго-то нет!

Карлсон:

Спасибо, ребята! Теперь буду знать,

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?

Дети:

Когда похудеешь, ты к нам прилетай.

Пляски и танцы учить начинай!

На пользу движение, музыка, смех.

Смотри, как ребята радуют всех…

Игра, танец

Первый старт.

Ведущий:

Теперь потихоньку на крышу пойдем,

И сказочный домик Карлсона найдем.

Карлсон:

Прощайте, друзья!

В путь на крышу готов.

Дети: Зачем же он ел этот вкусный пирог?

Ведущий: Ребята, а вы знаете, что ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребёнка регулярно. Сейчас ребята …

Друзей здоровья вам покажет,

Про них расспросим и расскажем.

Пилюлькин:

Я, Пилюлькин, очень рад,

Повстречать таких ребят.

Наверное, вы читали книжки про витамины? Сейчас проверим это.

Кто из вас толково всё расскажет и знания свои покажет?

Незнайка:

Позвольте, доктор Айболит,
Незнайка я, мне не известно…
Про витамины. Неинтересно…
Все витамины – ерунда,

Все витамины – не еда.
Вот лучше дай ты нам совет
Насчёт конфет.

Пилюлькин:

Постой, постой, дружок Незнайка!
Коль много знаешь – отвечай-ка:
Вот витамин такой есть – А.
Слыхал?

Незнайка:

Конечно… Чепуха!
Есть он, помню, говорили,
В колбасе, борще и мыле!

Пилюлькин:

Дети, дайте нам ответ:
Прав Незнайка или нет?

Дети: Нет.

Пилюлькин:

Проясним мы обстановку –
Пригласим сюда Морковку.

Морковь:

В огороде, в поле, дома
Вам, ребята, я знакома?

Дети: Знакома.

Морковь:

И сладка я, и вкусна.

Витамин во мне есть?

Дети: А

Морковь:

Кто меня в друзья берёт,

Тот растёт, растёт, растёт.

Дядя Стёпа, отчего вырос великаном?

От того, что ел морковь, яйца, лук, сметану.

Пилюлькин: А ну, ребята, подскажите Незнайке, какие продукты богаты витамином А.

(ответы детей)

Ведущий: Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, сливочном масле, кукурузе, зелёном горошке.

Пилюлькин:

Молодцы, я вижу толк.

А что Незнайка приумолк?

Ведь говорил, что он всё знает,

А теперь сидит, вздыхает.

Незнайка:

Я вздыхаю и молчу –
Космонавтом быть хочу.
Я мечтаю о полёте
К старой бабушке Луне.

И меня вы все поймёте:
Витамин – зачем он мне?
Мне ведь, кроме шоколада,
Ничего в полёт не надо.

Ведущий:

А быть может, в синем небе

Вспомнишь ты о чёрном хлебе?

Незнайка: Чёрный хлеб? Сказала тоже!

Пилюлькин:

Погоди, спешить негоже.
Чёрный хлеб здоровью нужен,
С ним ты будь почаще дружен.
Кто его не признаёт,

Не годится тот в полёт. (Обращаясь к хлебу)
Подходи сюда, дружок,
Дай Незнайке ты урок.

Хлеб:

На Незнайку я глядел,
Просто он не в курсе дел,
Да, я с виду чёрный очень,
Но скажу вам, между прочим,
Рад ржаной своей судьбе:
Витамин во мне есть…В
Потому повсюду люди
На обед при первом блюде
Чаще требуют меня
Свежим, пахнущим, с огня…
И скажу без лишних слов:
Ели щи и борщ отменный
Лишь со мною непременно
И Гагарин, и Титов.

Пилюлькин:
Очень верно ты подметил.
Благодарен я тебе…
А ещё, скажите, дети,
Витамин, где встретить В.

Дети: В отрубях, в хлебных дрожжах, в грецких орехах

Незнайка: В молоке!

Пилюлькин: Угадал, витамины группы. В делают человека бодрым, сильным, укрепляют нервную систему.

Ведущий: И помогают хорошо учиться.

Пилюлькин:

А ты, Картошка, чем богата?

Тебя ведь любят все ребята.

Картошка:

И знают, в моём лице,

Представлен витамин здесь С.

Я лишь одно, хочу спросить:

Скажите, как меня варить,

Чтоб витамины сохранить?

Дети:

Закладывать картофель нужно в кипящую воду, варить с закрытой крышкой, а вода должна покрывать картошку.

Пилюлькин:

Смотрите, дети, вот так дива –

В гости к нам пришла Крапива.

(Обращаясь к Крапиве)

Зачем пришла? Позволь узнать,

Нас будешь жалить и хлестать?

Крапива:

Не буду. Дайте мне сказать.

Все, кто растит цыплят, гусей,

Должны дружить с листвой моей.

В ней витаминов А и С

Гораздо больше, чем в яйце,

Чем в овощах, в картошке, фруктах

И многих пищевых продуктах.

Пилюлькин:

Вот это да! Вот так крапива!

А можно ли с листвой твоей

Сварить зелёных вкусных щей?

Крапива:

Конечно, можно.

Живот от щей не заболит,

А польза в щах таких большая.

Пилюлькин:

Прости, не знал, что ты такая.

Ребятки, есть ещё вопрос:

Что нужно, чтобы каждый рос

С прямыми стройными ногами,

С широкой грудью моряка,

Чтоб рот был с крепкими зубами,

Чтоб с силой поднялась рука?

Дети: Закаляться! Спортом заниматься! Соблюдать режим дня! Гулять на свежем воздухе! Правильно сидеть за партой! Чистить зубы!

Пилюлькин:

Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать,

И в жизни эти

знания

Повсюду применять.

Запомни каждый:

Нет больше богатства,

Чем наше здоровье!

И скажу, прощаясь с вами,

Растите богатырями.

6). « Если хочешь быть здоров». Игра.

Ведущий: Ребята, сегодня на примерах наших героев мы убедились, как

важно иметь крепкое здоровье, быть сильными, крепкими, ловкими.

Ну-ка, скажите:

- В какое время дня нужно делать зарядку?
- Сколько раз в день и когда надо мыть руки?
- Закончите: “Наши верные друзья – солнце, воздух и …”
- Каких “невидимок” мы удаляем с кожи, когда моемся?
- Что значит быть здоровым?
- Давайте выберем из слов слова-характеристики здорового человека.

Здоровый человек – это … человек.

(крепкий, сильный, толстый, бледный, неуклюжий, весёлый, ловкий, сутулый, румяный, стройный)

1. Здоровье – это кладезь.
Его нельзя купить,
Однажды потерявши,
Его не возвратить.
2. Не одолжить у друга,
Не выиграть в лото,
Ведь без здоровья счастье,
Поверьте, уж не то.
3. Не порадует работа,
Да и денег не скопить.
В общем, без здоровья плохо,
Очень плохо людям жить.
4. Несомненно, что здоровье,
С детства нужно укреплять,
Физкультурой заниматься,
Бегать, прыгать и играть.
5. Фрукты есть как можно больше,
Предварительно помыть,
А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.

6. И, поэтому, ребята.

С вами ждём мы новых встреч.

И надеюсь, что здоровье,

Все вы будете беречь!

Ведущий:

Друзья! Нам прощаться настала пора.

Но чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек!

Песня: “Закончился праздник”

Список литературы:

1.Внеклассные мероприятия в начальной школе, выпуск 5. Автор-составитель И.Н.Корбакова, Волгоград: Учитель, 2007

2.Внеклассные мероприятия в начальной школе, выпуск 4. Автор-составитель Н.В.Лободина, Волгоград: Учитель, 2007.

Приложение 1.

Песенка о здоровье.

1. Мы бодрые, здоровые,

Весёлые всегда.

Для нас леса сосновые,

И солнце, и вода.

2. Купаться любим летом мы,

И петь, и танцевать,

И всем друзьям советуем,

От нас не отставать!

Частушки о здоровье

1. Чистота – залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.

2. Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся –
Позабудешь докторов.

3. Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

5. Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

4. Вот я прыгнул дальше всех,
Ждёт теперь меня успех.
А проснулся – не пойму.
Почему я на полу?

6. Если вдруг стряслась беда,
Помощь вызови тогда
01, 02, 03,
Быстро номер набери.

7).**Внеклассное мероприятие: «Путешествие в страну здоровья».**

(2 класс).

Цели:

- научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами быта;
- научить общаться в коллективе, отстаивать свою точку зрения.

Задачи:

- формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечение физического и психического саморазвития.

Ход мероприятия.

Мы начинаем путешествие в Страну Здоровья. В нашем сегодняшнем плавании мы будем опровергать переместительный закон сложения (вспомните его). Посмотрите на формулу, в которой от перемены мест слагаемых всё резко меняется...

Жизнь = здоровье + семья + учёба + друзья

Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только «сумма» жизнь изменится, изменится и её качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167годам

(длительность жизни одного из тибетских монахов). Чтобы попасть в Страну Здоровья, нужно поучаствовать в необычных конкурсах.

Конкурс 1. « Народная мудрость».

Составьте из рассыпанных слов - карточек пословицы, объясни их смысл.

1.«В здоровом теле - здоровый дух».

2. «Здоровый человек - богатый человек».

3.« Чистым жить - здоровым быть».

4.« Здоровье - дороже золота».

Конкурс 2. «Лесные загадки».

Русский народ знает много секретов здоровья, вот один из них вам нужно угадать. Какие же лекарственные растения могут заменить таблетки?

Стоит в лесу кудряшка-

Белая рубашка.

В середине золотистая.

Кто она такая чистая? (ромашка)

Что вы знаете о цветке ромашка, при каких заболеваниях её применяют?

Слово « ромашка» переводится как милая. Родина ромашки - Америка. Давным - давно, ромашка вместе с зерном попала в трюм пароходов, затем ехала по железной дороге, на машинах и лошадях по всей России. Её мелкие семена рассыпались и разносились ветром. Душистым отваром из цветков ромашки лечат кашель, поласкают рот, когда болят дёсны.

Тонкий стебель у дорожки,

На конце его серёжки

На земле лежат листки-

Маленькие лопушки.

Нам он, как хороший друг,

Лечит ранки ног и рук. (Подорожник)

- Расскажите, что вы знаете о подорожнике?

Существует легенда о том,как были открыты целебные свойства подорожника. Лежали на дороге две змеи, грелись на солнышке. Вдруг из-за поворота выехала телега. Одна змея успела уползти, а друга нет. Люди остановились и увидели, как та змея, которая уползла, принесла во рту раненой подруге листик подорожника. И через некоторое время они вместе скрылись их глаз.

Чтобы вылечить ранку или ссадину, необходимо промыть водой не менее семи листочков подорожника, протереть их насухо и все сразу приложить к ране.

Повязку следует оставить на 2-3 дня.

Жжется, а не огонь;

Злая, а людей лечит. (Крапива)

Люди говорят, что одна крапива заменяет семерых врачей. Ей посвящена целая поэма: «Сон посылает больным, прекращает противную рвоту. Семена крапивные смешанные с мёдом надёжно лечат колики».

Где-то в чаще, дремучей,

За оградой колючей,

У заветного местечка

Есть волшебная аптечка:

Там красные таблетки

Развешаны на ветке.

Меня зовут царём кустов
За цвет мой и за запах
Моих лепестков.
Хоть куст мой зелёный
Вас ранить готов,
Я помогу всем больным
И тем, кто здоров. (Шиповник)

Чем славятся плоды шиповника?

В шиповнике очень много витаминов. Настой шиповника пьют для профилактики простудных заболеваний. Он очень вкусный и полезный. В нём много витамина С.

Молодцы! Многое мы узнали из народных рецептов. Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы шагаем по её просторным улицам и проспектам. А вот девиз всех жителей этой страны.

Слайд№1.

Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья,
То и буду выбирать

<u>1-я остановка. Проспект «Здоровье человека».</u>

Слайд№2.

Выбери к вопросу соответствующий вариант ответа. Кто быстро и правильно ответит, получает билет для проезда по Стране Здоровья.

1.Зачем нужно знать свой организм?

а) чтобы сохранять и укреплять здоровье;

б) чтобы человек мог больше отдыхать;

в) чтобы умело пользоваться руками и ногами.

2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

а) Сутулый, крепкий, неуклюжий;

б) горбатый, бледный, хилый;

в) стройный, сильный, ловкий.

3. Что нужно делать, чтобы улучшить и сохранить здоровье?

Теперь помогаете вы.

а) Выполнять правила личной гигиены;

б) Есть полезную пищу;

в) выполнять физические упражнения;

г) улыбаться, говорить друг другу добрые слова;

д) соблюдать режим дня.

Как вы соблюдаете режим дня мы сейчас и проверим.

<u>2-я остановка « Доскажи словечко».</u>

Стать здоровым ты решил
Значит, выполняй ... (режим)

Утром в семь звенит настырно
Наш весёлый друг ... (будильник)

На зарядку встала вся
Наша дружная... (семья)

Режим, конечно, не нарушу-
Я моюсь под холодным ... (душем)

Проверь, мне никто не помогает
Постель я тоже ...(застилаю)

После душа и зарядки
Ждёт меня горячий ...(завтрак)

После завтрака всегда
В школу я бегу ... (друзья)

В школе я стараюсь очень,
С лентяем спорт дружить ... (не хочет)

С пятёрками спешу домой
Сказать, что я - всегда ... (герой)

Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам ... (Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,
А можно во дворе... (играть).

Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи, санки и коньки
Лучшие друзья ... (мои)

Мама машет из окна
Значит, мне домой ... (пора)

Теперь я делаю уроки,
Мне нравиться моя ... (работа)

Я важное закончил дело
И, ребята, не грущу,
Я с работы папу ...(жду).

Вечером у нас веселье,
В руки мы берём гантели,
С папой спортом ...(занимаемся),
Маме нашей ... (улыбаемся).

Но смотрит к нам в окно луна
Значит, спать уже ... (пора)

Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза, и .....(уши)
Ждёт меня моя кровать,
«Спокойной ночи»!
Надо... (спать)

Завтра будет новый день!
Режим понравился тебе?

Хорошо справились с этим заданием, значит, режим дня сами соблюдаете. А что же у нас впереди?

<u>3-я остановка « Площадь Гигиены».</u>

Гигиена - наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: « Кто аккуратен, тот людям приятен».

Игра « Кто с кем дружит?»

У каждого на груди написано слово или рисунок предмета.

Нужно найти себе пару из другой команды и представиться.

Очки	Глаза
Башмак	Ноги
Солнце	Шляпа
Кран	Руки
Нос	Носовой платок
Ногти	Ножницы
Зубная щётка	Зубная паста
Лохматая голова	Расчёска
Спящий человек	Будильник

<u>4-я остановка «Физкультминутка».</u>

- Что такое « физкультминутка»?
  - Для чего и когда её проводят?

Конкурс на лучшее выполнение физкульминутки.

<u>5-я остановка « Полезные советы .В виде игры « Что? Где? Когда?»</u>

Давайте вспомним, а что ещё нужно знать, чтобы не болеть и сохранить здоровье.

- что на свете дороже всего? **здоровье**
- какие «опасные» подарки солнца мы можем получить? **ожоги**
- что за лекарство, которое слушают? **музыка**
- для хорошего самочувствия человеку необходимо в день 3 литра этого вещества? **вода**
- прибор, с помощью которого измеряют температуру тела? **градусник**
- зелёный раствор, употребляемый для смазывания ран? **зелёнка**

6-я остановка. Кафе «Приятного аппетита».

Чтобы приобрести билет на следующий праздник в Стране Здоровья , поговорим о вредной и полезной пище и вспомним правила приёма пищи.

Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.

Слайд № 3.

1. Назови полезные для организма продукты.

Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола», морковь, торты,

гречка , яблоки, шоколадные конфеты, геркулес.

2. Если бы вы были доктором , какие советы вы дали детям, какие правила приёма пищи надо знать? Говорят дети.

- Наше путешествие подходит к концу.

Рефлексия:

На столах кружки трёх цветов: красный, синий, зелёный.

- Поднимите красный кружок, если вы много нового узнали.

Синий - часть сообщений была полезна.

Зелёный – не буду пользоваться советами.

8).Внеклассное мероприятие: «Здоровый образ жизни».

План мероприятия:

1. «Знакомство» с основными человеческими органами (зачем человеку нужно здоровье).
2. «Курильщик у доктора» – театральное представление.
3. Выработка негативного отношения к сигаретам.

4. Ведущий:

Всем – добрый день! Сегодня у нас с вами занятие, которое посвящается здоровому образу жизни. Для начала – правила поведения в группе:

1. Не перебивайте других.
2. Внимательно слушайте других.
3. Будьте предельно искренними. Говорите (отвечайте) поочередно.
4. Захотите ответить – поднимайте руку.

Выскажите, пожалуйста, свои мнения насчет того, зачем здоровье нужно человеку. Все варианты – правильные. Не задумывайтесь долго, говорите сразу. (Участники начинают высказываться, ведущий обобщает их). Да, здоровье необходимо для того, чтобы организм нормально функционировал, чтобы люди могли работать, ходить, радоваться жизни…. Вспомните, как ведут себя родственники тех, кто болен. (Все начинают вспоминать вслух то, что просит ведущий). А теперь вспомните, как ведут себя родные, когда в их семье все здоровые (участники вспоминают). Теперь скажите: вам больше нравятся здоровые люди или больные?

Сейчас мы с вами представим, что окунулись в жизнь всего организма, и начнем «улавливать» ценность самых важных его органов.

Печень. Она переваривает пищу, которая в организм поступает. Еще она задерживает различные токсины и яды.

Сердце. Разносит кровь по всему телу. Оно является «часами» нашей жизни. Без сердца можно жить только в метафорах или в сказках.

Мозг. Он контролирует все действия человека, все его мысли. Каждая часть тела контролируема им.

Кишечник. Благодаря этому органу все полезные вещества пищи проносятся в кровь и распределяются по всему организму.

Почки. Занимаются тем, что выводят различные шлаки. Еще образуют мочу из отходов, которые находятся в крови.

Теперь, благодаря небольшому театральному представлению, посмотрим, что происходит с вышеперечисленными органами, когда они сталкиваются с вредными веществами.

Сцена:

Врачебный кабинет. Доктор сидит за столом. Раздается стук в дверь, после которого появляется больной.

Врач: Какие есть жалобы?

Больной: С лёгкими что-то (голос – хриплый).

Врач: С лёгкими? Вы, я слышу по запаху, курильщик. Предлагаю проверить ваше сердце и ваши легкие.

На сцену, тяжело дыша и громко кашляя, выходят легкие и сердце. Они опираются друг на друга, вызывая сострадание.

Лёгкие: Мимо меня пробегал рак легких. Он выискивал себе новую жертву. Долго ли нам удастся убегать от лап этого чудовища – неизвестно. Хозяин наш становится все слабее с каждым днем. Он много курит! Если бы он понял, как страшно умирать от этой жуткой «болячки» – бросил бы сигареты, больше никогда не прикасаясь к ним.

Сердце: Я очень обижен на хозяина. Я работаю круглосуточно, чтобы он пил, ел, гулял, жил. В благодарность – порция табачного дыма каждый день. А мне так нужна его забота….

Доктор: В курсе ли вы, больной, что в дыме табака находятся тридцать компонентов, которые относятся к ядовитым? Не хотите ли бросить эту свою привычку?

Больной: Я пробовал, доктор.

На сцене появляется Мозг. Он весь трясется, и идет, опираясь на палочку.

Ведущий: Это кто?

Мозг: Я – мозг. Мне хорошо известно, как можно отравиться никотином. Мой хозяин – бедняга. Он так слаб духом. И лет одиннадцать уже является рабом.

Больной: Чьим это рабом?

Доктор: Сигаретным рабом! Исследователи утверждают, что никотин вызывает невероятное привыкание. Последствия – множество неприятных болезней.

Больной: У меня уже живот от страха заболел очень!

Доктор: Это болит желудок.

На сцену выходит Желудок. Выходит он под звучание музыки, на четвереньках. А на Желудке сидит Язва. Такая довольная, веселая, улыбчивая. Она крутит кнутом, ударяя им Желудок. Бедняга делает попытки отбиться от нее.

Желудок: Убивают! Спасите! Мой Лёша закурил. Этот день помню, будто он был вчера. Вся Еда, которая в меня поступала, только то и делала, что бросалась жалобами. Компот злился, котлета с ума сходила, салат сказал, что не хочет быть съеденным этим человеком…. Досталось мне нешуточно. Не любит меня совсем хозяин. Обидно!

Доктор: Никотин развивает язву.

Желудок: Вот я ее и подцепил. Она меня уже совсем загрызла. Не знаю, что и делать с ней.

Доктор: Сделать что-то нужно, чтобы Язва отступила! (Доктор совершил попытку спихнуть ее с Желудка, но ничего у него не вышло).

Желудок: Вы не сможете помочь. Хозяин бросит курение – отступит Язва.

Больной: Да, я так вляпался…. Если не буду ничего делать – все хуже и хуже будет. Нужно заключить договор с Силой Воли. Она меня спасала уже много раз. Спасет и в этот, надеюсь.

Доктор: Пока – опоздали. Придется положить вас в больницу. Дальше тянуть нельзя.

Больной стоит очень грустный, но не может противостоять реальности. Его госпитализируют.

Ведущий: Давайте представим ненадолго, что я – это весы. Мои руки – чаша весов. На одной стороне (указывает на правую руку) находятся: близкие, родные, друзья, знакомые, жизнь ваших детей, ваше здоровье. На второй – сигареты. Что выбираете вы?

9).**Тематическая игра: « Будьте всегда здоровы!»**

(3 - 4 класс).

1.Вступительное слово учителя.

Каждый из вас умеет думать,
Научились вы и рассуждать
Теперь же, что полезно для здоровья,
В игре вам предлагаю выбирать.
На вопросы полно отвечайте,
Затем друг другу письма передайте.
Так, корреспонденцией обмениваясь интересной,
Пополните багаж свой информацией полезной.

2.Игра «Письма».

Учитель. Возьмите отдельные листы бумаги и напишите короткое письмо с пожеланиями для своих друзей, одноклассников.

В письме необходимо раскрыть вашу точку зрения на следующие вопросы:

- Что такое здоровье?
- От чего зависит здоровье?
- Как влияют вредные привычки на здоровье?
- Что нужно знать и уметь, чтобы всегда быть здоровым?
- Пожелайте друг другу здоровья, подберите для этого тёплые, добрые слова.
- Поменяйтесь листочками и зачитайте их.

Что в ваших письмах общего?

Чем они отличаются?

3.Практическая работа.

Выпуск стенной газеты «Будьте всегда здоровы!»

Учитель. Давайте письма красиво вырежем и наклеим на лист ватмана, получится настоящая стенная газета, пусть все читают наши пожелания и заботятся о своём здоровье так же, как это делаем мы.
(Для писем подготовить листы бумаги различной формы. На ватмане заранее приклеен или нарисован заголовок газеты.)

10).Классный час: «Поможем всем, особенно себе, да здравствует здоровый образ жизни!»

(3 - 4 класс)

Ход классного часа.

Ведущий читает стихотворение о проведении досуга.

Конкурс 1.

Приветствие друг друга: антиреклама табака и курения.

Конкурс 2.

Эмблема дня «За здоровый образ жизни».

Конкурс 3.

«Тренировка» - из заданного слова составить как можно больше слов, сочетающих разный набор имеющихся в слове букв (Допускается произвольная перестановка букв данного слова).

Ведущий.

Нам песня строить и жить помогает,
Она как воздух нам с тобой нужна,
Аукцион мы песен открываем,
Мы знаем, песня нам в жизни важна!

Конкурс 4.

Аукцион песен о спорте; здоровье; труде; отдыхе; природе; весне; лете;

Конкурс 5.

«Капитаны, капитаны…».

Звучит музыкальная заставка или напевает ведущий позывные этого конкурса из телеигры «КВН».

Ведущий.

Пословицы недаром молвятся,
Без них прожить нельзя!
Они великие помощницы
И в жизни верные друзья.
Порой они нас наставляют,
Советы мудрые дают,
Порой чему – то поучают
И от беды нас берегут.
Пословица вовек не сломится -
Ведь с ней и горе не беда.
И наша речь красна пословицей:
Давайте вспомним их, друзья.

Ведущий. Русская история древняя и поучительная, за долгие века существования Русского государства народная мудрость закрепилась в поговорках и пословицах, пересмешках и частушках.

А как же наши капитаны помнят пословицы и поговорки?

Необходимо продолжить народную мудрость (если не знаешь продолжения, то на ходу доскажи словами, которые сам сочинишь).

Ведущий.

Ну, кто из вас не согласится,
Что без труда мечта мертва,
Что дело… *(мастера боится),*
Что жизнь нам для… *(добра дана)?*
Что друг не тот, кто мёдом мажет,
А тот, кто… (*правду прямо скажет),*
Что долог день до вечера,
Коли… *(делать нечего)!*
Что сам себя лишь тот погубит,
Кто… *(других совсем не любит)!*
Кто кричит: «Я не помогу!»
А пришло время: «Не могу!»

Где растяпа да «тетеря»,

Там... *(не прибыль, а потеря!)*

И почитай учителя, как... *(своего родителя).*

А в пословицах лишь говорится,

Что сами вы должны учиться.

Грамотей не тот, кто читать умеет,

А кто… *(слушает, да разумеет).*

И Конечно, без труда - …

(Не вытащишь и рыбки из пруда).

Помни! Тот, кто хочет много знать,

Тот не должен... *(много спать).*

Хочешь, есть калачи - ... *(не лежи на печи).*

Согласитесь: лень и плут…

(до добра не доведут).

В общем, всё вам расскажи да покажи.

А «авось» да «как-нибудь»…

(До добра не доведут).

Ведущий.

Чего себе не хочется, того… (и другому не делай).

Вроде мал, родился, а вот вырос… (так всем пригодился).

Новых друзей наживай, а … (старых ни за что не теряй).

Без букв и грамматики… (не учатся и математике).

Конкурс 6.

«Каракули» (по принципу игры «Пойми меня).

Понятие «Спорт». Слова на карточках: гантель, бокс, фигурное катание, большой теннис, велогонка, лыжи, спортивная стрельба из лука.

Понятие «Здоровье». Слова на карточках: таблетка, больной, доктор, кушетка, насморк, обморок, выздоровление.

Конкурс 7.

Аэробика или спортивные движения под музыку.

Ведущий.

Вам спасибо за вниманье,
За задор и даже смех,
За азарт соревнованья,
Для здоровья он успех!
Вот настал момент прощанья,
Будет краткой моя речь!
Говорим мы до свиданья!
До счастливых новых встреч!

11).Устный журнал: «Расти здоровым».

(2 класс)

Цели: обобщить полученные знания; развивать интерес к своему здоровью, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: разные виды журналов, 5 демонстрационных страниц журнала, название журнала «Расти здоровым», таблица с правильной осанкой.

Ход мероприятия.

-Существует много журналов: и детские, и взрослые. (Показать разные журналы.) А наш журнал не похож на эти. Картинки этого журнала мы увидим, а вот читать его не будем – будем рассказывать, поэтому он называется «устный» журнал. Называется наш журнал «Расти здоровым».

(Название журнала написано на доске).

-Каково его содержание? (Наш журнал о здоровье.)

-Каждая группа готовила по одной страничке. Давайте посмотрим, что у нас получилось, и начнём с первой странички журнала.

Выступление групп

1-я страница. Как возникают болезни? (Дети рассказывают о гриппе, вирусных инфекциях и причинах их возникновения: микробах.)

2- страница. Осанка - стройная спина. (Рассказывают о причинах искривления осанки, показывают таблицы с искривлением позвоночника, с правильной осанкой при письме, знакомят с памяткой «Как сохранить красивую осанку».)

3- страница. Если хочешь быть здоров – закаляйся! (Дети рассказывают о закаливание организма, о правилах постепенного закаливания, читают стихи, могут показать инсценировку.)

4- страница. Спортивная. Проводится физкультминутка.

Физкультминутка.

Стали мы учениками

(шагаем на месте)

Соблюдаем режим сами

(хлопаем в ладоши)

Утром мы, когда проснулись

(прыжки на месте)

Улыбнулись, потянулись

(потягивание),

Для здоровья, настроения

(повороты туловища влево – вправо)

Делаем мы упражнения

(рывки руками перед грудью):

Руки вверх и руки вниз

(рывки руками поочерёдно вверх – вниз),

На носочки поднялись

(поднялись на носочки).

То присели, то нагнулись

(присели, нагнулись)

И опять же улыбнулись

(хлопаем в ладоши),

А потом мы умывались

(потянулись, руки вверх – вдох – выдох),

Аккуратно одевались

(повороты туловища влево – вправо).

Завтракали, не торопясь,

(приседая),

В школу, к знаниям стремясь

(шагаем на месте).

(Можно провести любую физкультминутку по усмотрению учителя.)

5 - страница. Правильное питание – залог здоровья. (Рассказ о витаминах, о полезности продуктов.)

6 - страница. Безопасность при любой погоде. (Дети рассказывают о первой помощи при обморожении, солнечном ударе, ожоге, вспоминают правила поведения при грозе и т.д.)

Подведение итогов

- Можно дополнить журнал следующими страничками: «Сон – лучшее лекарство», «Зелёная аптека», правила безопасности на воде и др. При подготовке больше использовать стихов, сценок, инсценировок, таблиц, рисунков. Каждая страница журнала вывешивается на доску. Затем страницы собрать, скрепить - журнал готов.

Дополнительный материал для учителя.

Сценка.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Витамины - просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

(Выходят дети с шапочками на головах)

Витамин А.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

(Держит в руках плакат с изображением этих продуктов.)

Витамин В.

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах.

Витамин Д.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Витамин С.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Все (хором)

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни знания повсюду принимать!

Классный час: «Счастье – жить. Подружись со спортом!»

(4 класс)

- Давайте поговорим немного о счастье.
- Что самое важное для человека? Крепкое здоровье и счастье. Именно этим пестрят наши поздравительные открытки. Этими пожеланиями напутствуют

юбиляров, независимо от того, сколько лет им исполнилось - десять или пятьдесят. И это верно, ведь одно без другого невозможно.

- А в чем состоит человеческое счастье, из чего оно складывается?

- Доводилось ли вам встречать счастливых людей? По каким признакам вы определили, что они счастливы?

Каждый человек - это определенная нота, в которую в нас заложила судьба. Мысли человека — еще одна нота. И поступки его - нота. Когда эти три ноты звучат согласованно, ни одна из них не фальшивит — это и называется счастьем.

Тренинг для учеников.

Представьте, что вы дотрагиваетесь до счастья. Опишите его. Я буду задавать вопросы о счастье, а вы - отвечать.

Как оно выглядит, форма?

Какого оно цвета?

Что вы ощущаете, прикасаясь к нему?

Какой оно излучает аромат?

Какое оно на вкус?

(Определения учащихся записываются на доске, затем делается вывод, например, Счастье - желтый вкус с ароматом земляники, теплое, бархатистое и т.д.)

- Какого человека, по-вашему, можно считать счастливым?

- Ваше отношение к принципам счастливого человека:

- Счастье в том, чтобы жить для людей и делать их счастливыми.
- Счастье - это найти дело по душе и трудиться творчески.
- Счастье - в преодолении себя, в самосовершенствовании.
- Счастье - в общении с друзьями и родными.
- Счастье - иметь все необходимое для интересной жизни.
- Счастье - жить сегодня, не задумываясь о завтрашнем дне.
- Счастье - быть здоровым, уметь заботиться о здоровье своем и окружающих.

Счастливый человек заметно отличается от окружающих –

он улыбается,

он «светится»,

у него всё, за что он берётся, получается.

Более того, ему хочется, чтобы и другие были счастливы.

- А теперь давайте попробуем отгадать, о чем или о ком идет речь?

- Она ничего не стоит, но многое дает.

- Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.

- Она длится мгновение, а в памяти остается навсегда.

- Никто не богат настолько, чтобы обходиться без неё, и нет такого бедняка, который не стал бы, богаче? (Улыбка)

Обратите внимание на фразу, которая служит кодексом психологов всего мира "Если увидишь лицо без улыбки - улыбнись сам". А сейчас посмотрите друг на друга и улыбнитесь, вдохновите друг друга.

Существует множество высказываний древних философов, ученых, писателей современного периода по поводу того, что такое счастье.

- "Счастлив тот, кто считает себя счастливым".

  (Г. Филдинг)

- "Поверь мне - счастье только там где любят нас, где верят нам".

  (Лермонтов)

- "Здоровый нищий счастливее больного короля". (А. Шопенгауэр)

- Для меня здоровье, здоровый образ жизни – это счастье. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. **Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас**. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.

- А что нужно сделать для ЗОЖ? Прочитайте в анаграмме.

" П Д О Р И Ж У С Ь О С О П Т О С Р М ! ”

(Подружись со спортом!)

- Давайте ответим на вопрос: «Что такое спорт и что он дает человеку?» Ответы учащихся:

- Спорт – это движение.
- Спорт – это красота тела.
- Спорт – это здоровый дух.
- Спорт – это здоровое соперничество.
- Спорт оберегает от вредных привычек, и отвлекает от плохих поступков.
- Спорт дисциплинирует и организовывает.
- Спорт дает испытать радость победы, достигнутой благодаря воле, труду и таланту.
- Спорт вырабатывает характер.
- Спорт помогает чувствовать себя бодрым, здоровым и энергичным.
- Спорт помогает обрести уверенность в себе.
- Спорт – это жизнь.

- 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.

- Недаром говорят: «Будешь заниматься спортом – будешь красивым».

- Вы молоды. Жизнь прекрасна. Настроение у вас хорошее? А хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Поэтому, я предлагаю всем вместе позабавиться.

Забава первая – «А ну, попробуй!»

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

Забава вторая – «Отдай честь!»

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»
Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

- Сколько людей - столько мнений. Счастье - это объемное слово. Но что общего я заметила в ваших ответах, что почти все считают счастьем, когда у вас полная семья, когда рядом есть надежные друзья, когда у человека нет серьезных материальных и других проблем, некоторые считают счастливым человека, у которого есть цель в жизни.
- Сейчас я хочу провести среди вас анкету, а вы в зависимости есть у вас это качество или нет, ставите "плюс” или "минус”. Вопросы анкетирования:

- Мне приятно и радостно ходить в школу.

- Меня ничто не раздражает.

- Я чувствую прилив сил.

- Я могу положительно влиять на других, мне хочется им помогать.

- Я терпеливо отношусь к человеческим ошибкам.

- Я ощущаю себя счастливым человеком.

- Дома после школы я чувствую приятную усталость.

- У меня есть несколько близких людей и много хороших знакомых.

- Люди любят приходить ко мне в гости.

- Я не обижаюсь когда надо мною по - доброму подшучивают.

- Если меня обижают, я не бросаюсь спорить, а жду, когда человек успокоится, и если он захочет меня выслушать, я обязательно скажу ему о

своем уважении к нему, но при этом жестко и честно изложу свою точку зрения.

- Я не таю обиды на людей и не держу на них зла.

- Я верю в красоту, добро и разум.

- Поздравляю тех, у кого больше плюсов, значит, у вас все хорошо и вы можете считать себя счастливым человеком, а у кого больше минусов задумайтесь хорошенько, что вам нужно изменить в своем мироощущении.

Давайте подведем итоги нашего классного часа.

- Существуют нравственные нормы жизни, которых мы должны придерживаться, чтобы быть счастливыми. Вот они:

- Делай добро!

- Люби и прощай людей!

- Относись к людям так, как бы хотел, чтобы они относились к тебе.

- Найди свой смысл жизни.

- Бойся обидеть человека.

- Умейте дарить людям радость.

- Помни: вежливость, доброта, дружелюбие в отношениях - это взаимно.

Очень хочется, чтобы после сегодняшнего классного часа, вы задумались над тем счастливы ли вы и что нужно сделать для того чтобы было хорошо и вам, и окружающим вас людям.

Рецепт счастья: возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути. (И. Беляева)

12).Классный час: « Режим дня».

(1 класс)

Цели: убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня; учить составлять режим дня; прививать умение правильно распределять время на работу и отдых; учить ценить время.

Оборудование: модель часов, разрезные картинки распорядка дня, таблица «Режим дня».

Ход мероприятия.

Организация класса.

Психологическая поддержка.

Учитель произносит слова шёпотом, учащиеся повторяют их хором вслух:

Мы - умные!

Мы – дружные!

Мы – внимательные!

Мы – старательные!

Мы отлично учимся!

Всё у нас получится!

Беседа «Режим дня – основа жизни человека»

Учитель. Жил – был мальчик Алёша Иванов.. Были у Алёши мама, папа, две бабушки и тётя. Они его очень любили – обожали. Поэтому Алёша ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался, зевал, широко разинув рот. И тётя Лиза тотчас же вливала ему в рот какао.

А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алёшин папа в это время старался развеселить ребёнка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алёше какой - нибудь подарок.

У этого мальчика было ужасно много всяких игрушек, альбомов, книжек, красок! Они ему так надоели, что Алёша бросал их из окошка на головы прохожих. А в это время родители делали за сына домашнее задание.

В школу Алёша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому – от скуки – он дёргал за косички девочек, бил мальчиков, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.

Вопросы:

-Что вы можете сказать об этом мальчике?

- Нравиться или не нравиться вам Алёша Иванов? Если не нравиться, то почему?

- Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?

Послушайте ещё одно стихотворение. Оно называется ***«Валя – неуспеваля»***

-Валя, вставай, умывайся,

Завтрак готов, хватит спать!..

- Валя, быстрей собирайся,

Ведь опоздаешь опять!

Валя с трудом просыпается,

Нежится, сладко зевает.

Долго с портфелем копается –

Не поспевает.

В школе звонок будет вскоре

На переменку. И вдруг

Ожил весь класс: в коридоре –

Валиных туфелек стук.

Если бы – без опоздания,

Это была бы не Валя!

Классом дано ей прозвание

Неуспеваля.

О.Очар

Учитель. В самом деле, почему одни всё успевают сделать, а другие и одного дела закончить не могут? Может быть, «неуспевашки» знают какую – тайну времени или часы у них по – другому ходят? Оказывается, тайна времени всё – таки есть. Может быть, кто – то из вас уже знает эту тайну времени и поделиться с нами?

Ученики. Это, наверное, режим дня. (Правильный распорядок дня.)

Учитель. Совершенно верно. Режим - это правильная организация дня. В какое время вы встаёте? Не получается ли у тебя так, как с героем этого стихотворения?

Учись просыпаться в школу сам.

Медвежонок спит в кроватке.
Про учебники, тетрадки
Вспоминать не хочет он –
Смотрит он десятый сон.

И хотя будильник звонко
Будит соню – Медвежонка,
Медвежонок не встаёт,
В школу утром не идёт.

Все уроки он проспал –
Лишь к обеду соня встал!
Только это плохо, братцы, -
Очень поздно просыпаться!

И пора вам начинать
По будильнику вставать.

Если начали учиться,

Спать, так долго не годиться!

Давайте вспомнил по порядку наше утро.

Физкультминутка «С добрым утром»

Педагог.

-Просыпайся!

Дети.

- Просыпаюсь!

(Дети выполняют на месте шаг вперёд)

- Поднимайся!

- Поднимаюсь!

(Руки вверх, потянуться.)

- Умывайся!

- Умываюсь!

(Ладошками дети «умывают» лицо.)

-Обливайся!

-Обливаюсь!

(Встряхивают кистями рук.)

-Вытирайся!

-Вытираюсь!

(Имитация движения «вытирание».)

-Одевайся!

-Одеваюсь!

(Похлопывание себя по плечам.)

-Собирайся!

-Собираюсь!

(Повороты вокруг себя.)

-И прощайся!

-И прощаюсь!

(Прощальные взмахи над головой.)

Учитель.

Какие важные моменты режима дня мы пропустили?

Ученики.

Завтрак и зарядка.

Позавтракай перед школой.

Зайчик сидит над тарелкой с капустой,

Вид у него недовольный и грустный.

- Мама, послушай, я в школу пойду

И по дороге травинку найду.

Вот и поем, а пока не хочу!

Зря за столом я так долго торчу!

Мама – зайчиха ему отвечает:

-Каждый малыш обязательно знает-

В школу голодным ходить не годиться!

Трудно там будет сидеть и учиться,

Будут все мысли твои не о том,

Трудно учиться с пустым животом.

Учитель.

Кто из вас завтракает утром?

Учитель.

Давайте ещё раз повторим режим утра.

Режим дня после школы.

Учитель.

А что вы делаете после школы?

(Выслушиваются ответы детей.)

Учитель.

Давайте посмотрим на таблицу «Режим дня». Её составили учёные и врачи.

-Чем же они рекомендуют заниматься после школы? (Обед, прогулка, отдых, помощь по дому, занятия любимым делом, занятия в кружке.)

-А теперь наступает вечер. Расскажите, что вы делаете вечером.

(Дети рассказывают, подводится итог по таблице.)

(Дети по картинкам или карточкам, на которых записаны основные моменты режима дня, повторяют распорядок дня, выкладывают картинки в нужном порядке, сравнивают свой ответ с таблицей.)

Учитель.

Режим учит не только порядку, но и дорожить временем.

-Для чего люди придумали часы?

Они нужны для того, чтобы уметь распоряжаться своим временем. И часы, и календарь помогают планировать дела на сутки, месяцы, годы вперёд.

Кто из вас знает, как правильно определить время? (Учитель по модели часов просит определить время.)

Игра на развитие чувства времени.

Учитель.

Научиться ценить время и разумно им пользоваться очень важно. Для этого надо, прежде всего, научиться ориентироваться во времени, чувствовать его, ясно представлять себе, что можно сделать за тот или иной отрезок времени.

Ученик.

Мы знаем: время растяжимо,

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его.

Бывают у него застои,

А иногда оно течёт

Ненагружённое, пустое,

Часов и дней напрасный счёт.

Пусть равномерно промежутки,

Что разделяют наши сутки,

Но, положив их на весы,

Находим долгие минутки

И очень краткие часы.

С.Маршак

Учитель.

Предлагаю вам, ребята, дома произвести подсчёт: сколько времени вы тратите на то, чтобы одеться, умыться, убрать за собой, сколько нужно времени, чтобы дойти до школы и т.д. Тогда вы с родителями можете точно рассчитать время выхода в школу и никогда не опоздаете.

Умей рассчитывать время на сборы в школу.

Утром столько разных дел!

Ты умылся и поел,

Одеваешься, спешишь,

В школу весело бежишь.

Но запомнить надо всем:

Чтобы утро без проблем

Проходило, нужно вам

Собираться по часам.

Пять минут – на умыванье,

Пять минут – на одеванье,

Вам на завтрак семь минут!

Три – убрать постель, и тут

Выходить уже пора,

Собирайтесь, детвора!

Время нужно рассчитать,

Чтобы в класс не опоздать.

Игры.

Учитель.

А как у вас развито чувство времени, мы проверим во время игр.

(На уроке рекомендуется провести 1- 2 игры по усмотрению учителя.)

1.Кто – то начнёт отсчитывать секунды, сопровождая счёт взмахом руки, а мы проверим его по секундомеру (можно по часам, висящим в классе). Сначала пусть попробуют желающие, затем мы проведём счёт секунд коллективно.

2.В одной минуте 60 секунд. Каждый из вас по моему сигналу в полой тишине начнёт счёт секунд про себя и, когда пройдёт минута, поднимет руку. Затем мы подведём итог, кто поднял руку вовремя, кто раньше, а кто опоздал.

3.Есть очень весёлая игра, которая приучает к чёткому соблюдению ритма, а значит, и умению правильно отсчитывать время.

Все (хором).

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!

Стоп, машина, стоп, машина,

Стоп, машина, стоп!

Тра - та, та-та-та, тра - та, та-та-та,

Тра - та, та-та-та, тра - та!

Тра - та, та-та-та, тра - та, та-та-та,

Тра - та, та-та-та, тра - та!

Затем каждый отбивает этот ритм кулаком ритм кулаком о ладонь. В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяя про себя текст. «Стоп, машина, стоп, машина…»и т.д.) и в нужный момент (без всякого знака) должны воскликнуть хором последнее слово: «Стоп!».

4.Цена минуты.

Ученик.

Одна хорошая минута

Сделала одно хорошее дело.

Десять хороших минут

Сделали десять хороших дел.

А сколько хороших дел

Можно сделать

За один час,

За один день,

За одну неделю,

За один месяц,

За один год,

Если заниматься делом!!!

Учитель.

Минута пролетает так быстро, что и не заметно. Казалось бы, что за этот срок можно делать? Но, оказывается, что и за минуту можно сделать, не так уж и мало, если постараться.

Давайте проведём соревнование кто за одну минуту больше:

-напишет аккуратно одну и ту же букву;

-напишет подряд числа, начиная с единицы;

-свяжет обрывки нитки, каждый длиной в 10 см (сравним, у кого нитка длиннее).

Работа с пословицами.

(Учитель читает или показывает написанные на плакате пословицы, а дети пытаются объяснить их.)

Упустишь минутку – потеряешь час.

Кто поздно встаёт, то дня не видит.

Кто хочет много знать, тому мало надо, спать.

Работаешь сидя – отдыхай стоя.

Кончил дело – гуляй смело. И т.д.

Подведение итогов.

Учитель. Давайте ещё раз повторим режим дня. Дома с родителями составить свой режим и придерживаться его выполнения.

13). Беседа: «Чтобы зубы не болели».

Дети, мы уже говорили с вами о необходимости соблюдать правила личной гигиены. Одним из важных правил является уход за зубами. Во рту у каждого из вас белые, блестящие зубы. Это самые твердые части тела у человека.

Для чего нужны зубы? (Дети отвечают.)

Зубы нужны не только для того, чтобы пережевывать пищу, но и для того, чтобы четко произносить слова. Кроме того, чистые, белые, здоровые зубы украшают лицо.

Во время еды вы должны тщательно пережевывать пищу. От этого она лучше смачивается слюной. Измельченную пищу легче проглотить, и она быстрее переварится в желудке. Однако, как ни тверды зубы, но и они могут разрушаться. Особенно быстро разрушается эмаль - твердое белое вещество, которым покрыты зубы снаружи. Если вы грызете зубами орехи, сахар, твердые конфеты или карандаши, на эмали появляются маленькие трещинки. Но зубы могут портиться и оттого, что сразу после горячей пищи вы пьете, например, холодную воду.

Зубы начнут портиться, если вы не будете пить молоко, есть творог, черный хлеб, овощи и фрукты. Вы должны знать, что после еды в узеньких щелочках между зубами и в появившихся трещинках остаются крошки пищи. Вместе с этими крошками между зубами поселяются микробы, которые будут разрушать зубы. Стоит заболеть одному зубу, как от него начнут болеть другие.

Что же нужно делать для того, чтобы зубы не портились и не разрушались?

Прежде всего, нужно ухаживать за зубами, нужно их чистить, нужно удалять те остатки пищи, которые застревают между зубами. И в этом вам поможет зубная щетка. Ее жесткая щетинка «выметет» остатки пищи, а зубная паста или зубной порошок очистит зубы и рот от микробов. Зубы снова станут белыми, блестящими и гладкими. У каждого из вас должна быть своя зубная щетка. Чистить зубы следует утром и вечером, а после каждого приема пищи хорошо полоскать рот.

Затем один из детей, подготовленных к выполнению задания, демонстрирует перед всеми, как правильно чистить зубы.

Воспитатель обращает внимание всех детей на следующие моменты:

- Вначале нужно с мылом вымыть руки.
    - Промыть щетку под струей теплой воды и встряхнуть ее.
    - Нанести на щетку небольшое количество пасты или порошка.

- Передние зубы чистят движениями щетки вверх-вниз.
- Затем несколько раз, несильно нажимая, провести щеткой вправо и влево; так же чистят зубы изнутри.
- Затем необходимо хорошо прополоскать рот теплой водой.
- Тщательно промыть щетку, встряхнуть и поставить в специальный стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла.
- Хранить свою зубную щетку, пасту или порошок нужно в образцовом порядке (чистоте), в определенном месте (на полочке, на подставке и т. д.).

Чистят ножи, И кастрюли, и трубы - Как же не чистить до завтрака зубы?

(С. Маршак)

Будь аккуратен,

Забудь лень,

Чисти зубы

Каждый день!

(В. Маяковский)

14).Спортивное мероприятие:«Веселая эстафета».

(3 – 4 класс)

Цель:

- Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков в игровой деятельности.
- Воспитание уважительного отношения друг к другу и чувства взаимопомощи.

Ход мероприятия:

Здравствуйте ребята! Сегодня мы собрались на спортивный праздник.

На спортивную площадку,

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья,

Начинается сейчас!

Чтоб сильным стать и ловким, займемся мы физической подготовкой.

Давайте ребята поговорим немного о спорте и физкультуре.

Что же такое физкультура? (Ответы детей)

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

«Физ» и **«Куль»** и **«Ту»** и **«Ра»**

Руки вверх и руки вниз – это **«Физ»**

Крутим шеей словно руль – это **«Куль»**

Ловко прыгай в высоту – **это «Ту»**

Бег на месте и с утра – это **«Ра»**

Занимаясь этим делом

Будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот, что значит физкультура!

А прежде, чем начать «Веселую эстафету» необходимо прослушать правила игровых эстафет, которые необходимо соблюдать:

Заканчивает всегда эстафету тот игрок, который ее начинал.

Забеги в командах выполняются строго по очереди, никто никого не пропускает вперед, никто ни за кого не бежит.

Раньше времени выбегать за линию старта и принимать эстафету не разрешается.

Независимо от окончания игры одной команды, игра продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все команды.

Результаты подводятся по количеству завоеванных очков.

1 конкурс: (нужно отгадать загадку, о каком виде спорта идет речь)

Проложили две дорожки,

Чтоб по снегу мчались ножки,

Быстрые и новые,

Ножки те кленовые

(Бег в одной лыжи)

2 конкурс:

Очень чудные ботинки,

Появились у Димки

Не годятся для ходьбы

В них по льду кататься бы.

А еще у него! Палка в виде запятой,

Гонит мяч перед собой.

(Бег с палкой и мячом)

3 конкурс:

Ах, какой огромный стол.

Для каких обедов он?

Нет, обедать, здесь не станем:

Сетку туго мы натянем –

Скачет мячик там и тут.

Как игру эту зовут?

(Бег с ракеткой и шариком)

4 конкурс:

Две ракетки и волан,

Пышный, словно сарафан.

Высоко волан взлетает –

Сильно Лена отбивает.

(Бег с ракеткой и воланом)

5 конкурс:

Стукнешь о стенку –

Я отскочу!

Бросишь в корзину –

Я проскочу!

Я из ладоней в ладони лечу,

Смирно лежать, я никак не хочу!

(Бег с ведением мяча рукой)

6 конкурс:

Не пруд, а луг.

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот,

Бойко бегает народ.

А в воротах этих,

Рыбацкие сети.

(Бег с ведением мяча ногой)

Подведение итогов. Выявление лучших игроков. Награждение команд.

15).***Спортивное мероприятие: «Веселые старты».***

(1 -2 класс)

Цели:

- Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков в игровой деятельности;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Воспитание уважительного отношения друг к другу и чувства взаимопомощи, коллективизма.

Ход мероприятия.

Звучит музыка на спортивную тему. В это время в зал заходят команды участники.

Ведущий:

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортивном зале. Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр – *«Весёлые старты»* и наш спортивный зал превращается в веселый стадион. Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

Ведущий: Сегодня мы рады приветствовать дружные спортивные команды. Пришло время с ними познакомиться. В соревнованиях примут участие 2 команды

Команда *«Звёздочки»*

ДЕВИЗ:

Светить всегда, светить везде

И помогать друзьям в беде.

Команда ***«Солнышко»***

ДЕВИЗ:

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим!

А прежде, чем начать «Веселую эстафету» необходимо прослушать правила игровых эстафет, которые необходимо соблюдать:

1.Заканчивает всегда эстафету тот игрок, который ее начинал.

2.Забеги в командах выполняются строго по очереди, никто никого не пропускает вперед, никто ни за кого не бежит.

3.Раньше времени выбегать за линию старта и принимать эстафету не разрешается.

4.Независимо от окончания игры одной команды, игра продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все команды.

Ведущий: Ну вот, все формальности закончены, можно начинать. Итак, участники, к конкурсу приготовиться. Конкурс начать! За каждое правильно и быстро выполненное задание команда будет получать флажок.

Осталось представить жюри

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Судейской коллегией являются классные руководители 3 и 4 классов.

Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

1 конкурс ***«Передай эстафету»***

Инвентарь: эстафетные палочки.

Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает стойку и, возвращаясь к команде, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

2 конкурс ***«Переправа»***

Инвентарь: два обруча, две поворотные стойки на каждую команду.

По сигналу судьи игроки начинаются переправляться до другого берега при помощи двух обручей, перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки, оббегают стойку и отдают два обруча следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрей закончит эстафету.

3 конкурс ***«Бег с мячами»***

Инвентарь: мячи

Бег змейкой с двумя мячами до фишки. Обратно по прямой, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

4конкурс « Составь слово» (Универсиада, Евровидение)

Добеги до стола, возьми одну букву и вернись на место. Команда должна составить правильно слово выстроиться в одну линеечку.

Игра со зрителями

«Ежики»

Зал вместе с ведущим произносит слова и повторяет его движения:

Два притопа, два прихлопа (по 2 раза топаем ногами, хлопаем в ладоши)

Ежики, ежики (показываем растопыренные пальцы)

Наковальня, наковальня (ударяем кулак о кулак)

Ножницы, ножницы (руками показываем ножницы)

Бег на месте, бег на месте (бежим на месте)

Зайчики, зайчики (показываем уши)

Ну-ка дружно, ну-ка вместе: Девочки! (все девочки кричат: «Девочки!»), *Мальчики!* (все мальчики кричат: «Мальчики! »)

5 конкурс *«Проползи по скамейке и под дугой»*

Инвентарь: 2 скамейки и две дуги

6 конкурс - эстафета *«Попади в цель»*

Инвентарь: цветные резиновые мячи, обручи для команд. Команда в колонне по одному, в руках у первого участника цветной резиновый мяч. По сигналу участник выполняет бросок мяча, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 3 метров обруч.

Музыкальная пауза «выступает группа «Домисолька»

Спортивный танец

7 конкурс *"Ловкие ребята"* (бег в обруче).

Инвентарь: 2 обруча

Участвуют 3 детей из каждой команды.

Добежать до поворотной отметки и бегом вернуться обратно. У линии старта передают эстафету следующей тройке.

8 конкурс *«Перетягивание каната»*

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять

Мышцы крепче накачать.

Всем ребятам мы желаем

Не стареть и не болеть

Больше спортом заниматься

И в учёбе не отстать!

Предоставляем слово нашему уважаемому жюри, которое подведет итог наших соревнований и наградит победителей.

Слово жюри: конечно, победила **ДРУЖБА**

Участникам вручаются грамоты и призы.

Ведущий: Наши соревнования подошли к концу. Но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Спасибо нашим командам за участие, за их мужество. Спасибо всем кто пришел сегодня на наше спортивное мероприятие – участникам, жюри, болельщикам. Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!

Приложение.

1.Классные родительские собрания.

Классное родительское собрание

на тему: «Здоровье учащихся».

Цель: создание ситуации, позволяющие каждому родителю раскрыть содержание своего собственного опыта в воспитании ребенка.

Задачи:

- ознакомить родителей с особенностями физического развития младших школьников;
- ознакомить родителей с результатами развития физических возможностей учащихся класса на уроках физической культуры.

Оформление: *на доске цитата Л.Кьюби: "Здоровье - это возможность возможностей. Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом, как если бы от этого зависела Ваша жизнь".*

Вопросы обсуждения

Что нужно знать родителям о физиологии младшего школьника?

Формирование убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

Пути решения данной проблемы.

Ход собрания

Вступительное слово учителя.

Что более ценным является для человека - богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делает человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Самое драгоценное, что есть у человека - это здоровье. С этим трудно не согласиться. Но в последнее время состояние здоровья у детей вызывает большую тревогу. А ведь хорошее самочувствие у ребёнка - важное условие успешного усвоения им школьной программы. Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а соответственно и ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а формируется в результате целенаправленного воздействия со стороны семьи и школы.

Тема нашего родительского собрания важна и актуальна. Мы живем в 21 веке, который уже назвали веком максимальных скоростей и нагрузок.

И это высказывание нельзя подвергать сомнению. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которые имеют сегодня в школе младшие школьники, может помочь справиться только постоянная физическая работа тела.

Родители должны помнить о том, что возраст 7–10 лет нуждается в постоянной поддержке функциональной активности.

У детей в младшем школьном возрасте легче формируется способность к длительной целенаправленной деятельности как умственной, так и к физической.

По мнению физиологов, в эти годы полезно развивать выносливость детей, особенно к циклическим нагрузкам, требующим длительного выполнения.

Родители должны помнить, что физические нагрузки нужны детям еще и потому, что в этом возрасте регулирующие системы детского организма весьма незрелые. В первую очередь это эндокринная и нервная системы. Любое серьезное напряжение детского организма может вызвать активную

перестройку работы всех органов и систем. Цена адаптации к новым условиям колоссальна.

Между уровнем защитных свойств организма и успеваемостью ученика существует прямая зависимость.

Чем лучше здоровье, тем лучше уровень усвоения знаний.

Анализ анкетирования

Анкета для родителей

Нравятся ли вашему ребенку уроки физической культуры в школе?

Позволяете ли вы себе забирать своего ребенка с урока физической культуры, если вам это необходимо?

Считаете ли вы урок физической культуры равноценным по значимости с другими предметами?

Присутствовали ли вы когда-нибудь на уроке физической культуры?

Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию в школе или вне школы?

Что вы знаете о спортивных достижениях вашего ребёнка, если таковые имеются?

Какой вы видите организацию спортивной работы в классе, в котором учится ваш ребёнок?

Анкета для учеников

Тебе нравятся уроки физической культуры?

Какие упражнения тебе больше всего нравятся на уроке физкультуры?

Какую отметку ты чаще всего получаешь на уроке физкультуры?

Тебе нравится Ваш учитель?

В каких кружках и секциях тебе хотелось бы заниматься?

В каких спортивных мероприятиях класса ты хотел бы участвовать?

Чтобы ты хотел в себе исправить с помощью уроков физической культуры?

Чтобы ты хотел пожелать учителю физической культуры?

О чем хотел бы попросить родителей по данной теме?

Дискуссия с родителями.

Вопросы:

Развитие умения переносить знания, полученные на занятиях физической культуры в повседневную жизнь.

Профилактика сутулости ребёнка.

Что должна сделать семья для решения данной проблемы?

Учитель: Что нужно знать родителям о физиологии младшего школьника?

Полезные советы на каждый день.

Самое главное - сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.

Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.

Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему.

Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.

Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

Итог собрания.

Планирование мероприятий для формирования среди учащихся положительной мотивации для занятий физкультурой и спортом.

Уважаемые родители, спасибо вам за работу. Наше собрание хочется закончить четверостишием:

Добрый день!
Ну а что это значит?
Значит, день был по – доброму начат,
Значит, день принесёт и удачу,
И здоровье, и радость нам всем!

Родительское собрание: «Секреты здоровья ребёнка».

Цель: убедить родителей в необходимости выполнения режима и соблюдение правил гигиены.

Подготовка: анкетирование детей по выполнению режима дня, анкетирование родителей, театрализация: сценка «Будьте здоровы!».

Оборудование: выставка литературы по теме «Здоровье наших детей».

1.Беседа «Здоровье ребёнка и режим дня».

Школа, ребёнок, семья…Звенья одной цепи. Перед нами стоит общая задача обучения и воспитания школьника. И мы все вместе должны вырастить здорового и воспитанного человека.

Здоровье ребёнка во многом зависит от выполнения режима дня. Это предохраняет от утомления. Допустимо ли утомляться? Да, и не нужно добиваться, чтобы у ребёнка вообще не возникало утомления – наши усилия должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком рано, чтобы оно не было слишком глубоким, чтобы более эффективным был отдых.

Если отдых недостаточен, то утомление, постепенно накапливаясь, приводит к переутомлению. А это – плохой сон и аппетит, головные боли, безразличие, снижение внимания, памяти, умственной и мышечной работоспособности, падение сопротивляемости болезням. Утомление снимается хорошим продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, активным движением, полноценным питанием.

У учеников начальных классов работоспособность ниже, чем у старшеклассников. Однако из года в год работоспособность и сопротивляемость утомлению повышается: умственная работоспособность у мальчиков 7 – 10 лет одинаковая, а мышечная у девочек ниже, они и менее выносливые. Влияет на работоспособность и здоровье детей, например, зрение. Для таких детей нужен щадящий режим. Работоспособность младших школьников колеблется в течение суток, недель, года. В течение суток высокий подъём работоспособности с 8 до 11 часов утра, с 16 до 17 часов – второй подъём. Во вторник и в среду работоспособность наиболее высокая. В пятницу она падает. Умственная работоспособность наиболее высока с октября по январь. С января по март – снижается. Потом опять нарастает до июня.

Определяющую роль играют гигиенические условия работы.

Помещение должно быть достаточно освещено.

Стол должен стоять у окна, а свет падать слева.

На окнах не должно быть сплошных занавесок, высоких цветов.

Чистые стёкла пропускают ультрафиолетовые лучи, которые убивают болезнетворные микробы.

Осенью и зимой нужно использовать настольную лампу с абажуром.

Температура помещения не ниже 18 – 20 градусов.

Родители должны следить за рабочей позой ребёнка.

Следует проверить соответствие стола и стула. Если нет соответствия – развивается близорукость, искривление позвоночника.

Тетрадь должна лежать против средней линии туловища, книга – стоять прямо перед глазами на подставке.

Всё – по режиму. Великий физиолог Павлов не раз говорил, что ни что не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определённый распорядок жизни. Это и есть режим дня. Если ребёнок не доспал – у него нет внимания, на уроке он зевает, отвлекается.

Поэтому должны быть отведены определённые часы для занятий, прогулок, сна. Каждое отдельное отступление от режима кажется невинным, но они накапливаются изо дня в день, поэтому последствия таких отступлений начинают сказываться всё сильнее. Ваш ребёнок будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим, если им выполняется распорядок дня.

На что обратить внимание?

Рекомендации:

1.Достаточный сон (9 – 10 часов), ложиться и вставать строго в одно и то же время.

2.Регулярный приём пищи.

3.Определённое время выполнения домашнего задания.

4.Определённое время отдыха на воздухе, для творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

5.Дневной сон.

Нельзя запрещать детям прогулки и игры на улице в наказание, за какие либо проступки. Дети обязательно должны гулять днём не менее 4 часов. Световое и ультрафиолетовое излучение благоприятно влияет на глаза. В противном случае развивается близорукость.

Не стоит увлекаться просмотром передач по телевизору. Существует норма – 1 час в день и 3 раза в неделю. Сидеть на расстоянии 2 – 2,5 метров. Для освещения лампочка должна быть сзади.

Ложась в постель в разное время, дети не могут долго заснуть, а утром им трудно встать. Перед сном занятия детей должны быть спокойными.

Если ребёнок не соблюдает распорядок дня, он становится легко возбудимым, рассеянным, во время работы часто отвлекается, неправильно реагирует на замечания. Родители отвечают за своего ребёнка, и как бы трудно ни было, должны предъявлять к нему необходимые требования. Ведь недаром народная мудрость гласит: «Если хочешь испортить ребёнка, дай ему всё, что он просит».

Режим дня – это одно из важных требований к ребёнку, влияющих на его здоровье и работоспособность.

2.Работа родителей по группам.

Задания для родителей:

1 группа: составить примерный режим дня школьника: подъём, прогулки на свежем воздухе, выполнение домашнего задания, чтение книг, сон.

2 группа: подготовить ответы на вопросы: от чего наступает переутомление? Как узнаете, что ваш ребёнок устал? Как снять утомление?

3 группа: в какое время дня лучше всего делать уроки? Почему?

4 группа: какие передачи по телевизору разрешаете смотреть детям? Сколько времени они должны проводить у телевизора?

3.Ознакомление с результатами анкетирования.

Анкета для детей.

1.В котором часу ты встаёшь утром?

2.Когда выполняешь домашнее задание?

3.Какие передачи смотришь по телевизору?

4.В какое время гуляешь на улице?

5. Когда читаешь книги?

6. В котором часу ложишься спать?

7.Есть ли у тебя свой распорядок дня?

8.Придерживаешься ли ты его?

Анкета для родителей.

1.В какое время ваш ребёнок встаёт в учебный день?

2.Делает ли ваш ребёнок утреннюю зарядку?

3. Делает ли ваш ребёнок закаливающие процедуры?

4.Завтракает ли ребёнок перед школой?

5.Каким транспортом пользуется?

6.Сколько времени затрачивает на дорогу в школу?

7.Сколько времени в среднем проводит на свежем воздухе: в учебный день, в выходные, на каникулах?

8.Какие спортивные секции посещает ребёнок? Сколько раз в неделю?

9.Какие кружки посещает? Сколько раз в неделю?

10.Сколько времени тратит на домашнее задание: в учебные дни, в выходные?

11.Читает ли ребёнок ежедневно не программную художественную литературу?

12.Сколько времени в день затрачивает ребёнок на просмотр телепередач?

13.Сколько времени проводит за компьютером и игровыми приставками: в учебный день, в выходные?

14.В котором часу ребёнок ложится спать: в учебный день, в выходные?

15.Бывают ли жалобы на: головную боль, головокружение, расстройство сна?

16.Часто ли проявляются: слезливость, капризы, плохое настроение, апатия?

4.Обобщение. Принятие решения родительского собрания.

Контролировать соблюдение режима дня своими детьми.

Оказывать детям помощь в укреплении здоровья.

5.Театрализованное представление детей.

Сценка «Будьте здоровы!» (журнал «Начальная школа» №7 – 2005г., с.93).

Родительское собрание:

«Как сберечь здоровье ребёнка».

Дата проведения: 1 четверть

Форма проведения: обмен мнениями.

Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни и его влиянии на сохранение здоровья детей.

Задачи: дать информацию о направлениях сохранения здоровья школьника; провести практическую работу по определению содержания опасных

ингредиентов в продуктах, потребляемых детьми; сформулировать рекомендации для родителей.

Ход собрания

Подготовительный этап

Подготовить рекомендации по закаливанию.

Распечатать названия пищевых добавок для практической работы. Выступление детей с презентацией о правильном питании.

Приготовит карточки для работы в группах по определению состава продуктов питания и их роли в развитии организма.

Анкета для родителей.

Организационный этап

Выписать на доску цитату к собранию. Приготовить для работы в группах все необходимые материалы: карточки, памятки, этикетки продуктов питания, таблицу опасных ингредиентов.

Проведение педагогического всеобуча

Классный руководитель:

Народная мудрость гласит: *«Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, а здоровье потерял — всё потерял».*

С давних времён люди разных стран в своих приветствиях и поздравлениях желают друг другу здоровья, понимая, как это важно для успеха в разных сферах жизни. Однако практика показывает, что у большинства из нас либо отсутствуют необходимые знания о правилах сохранения здоровья, либо не воспитана потребность их выполнять. В результате незаметно, но постоянно человек наносит непоправимый вред здоровью.

Какие составляющие входят в это понятие? Прежде всего, это физическое здоровье. Немаловажной является и такая составляющая, как психическое здоровье. И ещё одна часть, без сохранения которой человека также нельзя считать полноценным членом общества, - это душевное здоровье.

Физически здоровым считается человек, который болеет редко, без осложнений, у него хорошая иммунная система, он не нуждается в лекарствах, достаточно развит и закален, стремится к соблюдению режима. Здоровье зависит от условий жизни, соблюдения режима труда и отдыха, хорошей иммунной защиты, отсутствия вредных привычек, сбалансированного питания и других факторов. Влияет на него и подчинение законам, связанным с суточными ритмами Земли. Желателен и учёт индивидуальных особенностей «сов», «жаворонков», «голубей». Определить тип работоспособности, соответствующий индивидуальному суточному ритму, можно по тесту.

Физиологи установили, что у большинства людей наивысшая активность наблюдается с 8 до 12и с 14 до 18 ч. В середине дня работоспособность начинает снижаться, а после 18 ч. происходит резкий спад работоспособности. Эти данные необходимо учитывать при составлении режима дня школьника, организации отдыха. Многие родители, стремясь с младшего школьного возраста дать как можно больше знаний ребёнку, записывают его к различным репетиторам, на дополнительные курсы. Рабочий день школьника бывает до отказа наполнен умственной деятельностью. Это в свою очередь снижает иммунитет. Приводит к появлению соматических заболеваний.

В младшем школьном возрасте для предупреждения переутомления показан дневной сон, если это возможно организовать. Вообще, полноценный сон – это самый эффективный вид отдыха. Ещё древние греки заметили, что он очищает организм, улучшает обменные процессы. Ученик начальной школы должен спать не менее 8 – 10 часов в сутки. Постоянное нарушение режима сна провоцирует возникновение стрессовой ситуации, способствует

возникновению стойкого переутомления, что, в свою очередь, приводит к заболеваниям внутренних органов, частым ОРЗ и ОРВИ. Спать лучше при открытой форточке, постель должна быть не очень мягкой, подушка – невысокой, т.к. это способствует хорошему кровоснабжению мозга.

Следующий фактор сохранения здоровья – это укрепление иммунной системы. На пользу организму идут физическая активность, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, водные процедуры, отказ от вредных привычек, правильное питание и многое другое. Специалисты считают, что современные учебные нагрузки значительно снизили двигательную активность школьника. Поэтому для профилактики гиподинамии необходимы:

- проведение зарядки;
- прогулки на свежем воздухе;
- оздоровительный бег;
- занятия зимними видами спорта – катание на лыжах, коньках;
- плавание;
- езда на велосипеде;
- командные виды спорта: волейбол, футбол и т.п.;
- туризм;
- занятие аэробикой, спортивными танцами и т.п..

Все эти меры способствуют профилактике простудных заболеваний и ритмичному сокращению сердца, снимают нервное напряжение, активизируют дыхание и кровоснабжение, создают хорошее настроение, укрепляют волю и развивают такое качество характера, как выносливость.

Что касается закаливания, то все мы, конечно, помним песню:

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Постарайся позабыть про докторов!

И в самом деле, этот метод укрепляет защитные силы организма, повышают тонус, улучшает кровоснабжение и работу мышц, нормализует обмен веществ. Также давно подмечено, что закаленные люди лучше переносят перепады температуры, поэтому в период межсезонья реже болеют простудными заболеваниями. Существуют следующие виды закаливания:

- закаливание солнцем;
- закаливание воздухом;
- закаливание водой;
- обтирание;
- полоскание горла;
- баня.

Следует отметить, что перебор в применении этих мер бесполезен, а порой и вреден для организма. Начинать закаливание надо постепенно, лучше в летний период. Перед этим необходимо посоветоваться с врачом-педиатром.

Значительную роль играют привычки. Одни из них сохраняют здоровье, другие разрушают. Вот что сказал по этому поводу известный педагог К. Ушинский: «Сколько прекрасных начинаний и даже отличных людей пало под бременем дурных привычек». Этой теме посвящены материалы учебников по ОБЖ и природоведению, мы говорим о ней с детьми на классных часах, и всё же приходится поднимать эти вопросы снова и снова. Это связано с тем, что в подростковом возрасте мнение взрослых в глазах ребёнка обесцениваются. Мнение сверстников становится более значимым. А если в этот период возникают конфликты с родителями, то дети могут делать что-то назло, чтобы показать, что они взрослые. Поэтому важно сохранить с детьми доверительные отношения.

Массовый характер в период подростковых кризисов приобретает такая вредная привычка, как курение. Главный вред состоит в том, что табак обладает наркотическим действием, а дым, являясь скрытым убийцей, оседает в лёгких и всасывается в кровь. При этом в первую очередь нарушается работа сердца, головного мозга, а впоследствии и всех внутренних органов. Особенно активно курение разрушает здоровье детей, т.к. их организм очень восприимчив к различным ядам. Для отравления табачным дымом необязательно курить самому. Так называемое пассивное курение наносит такой же вред. Установлено, что у детей курящих родителей наблюдаются расстройства психики, замедляется развитие таких познавательных процессов, как память, мышление.

Ещё один опасный яд – алкоголь. Он также обладает наркотическим воздействием, способен вызывать болезни внутренних органов, парализовать нервную систему и даже, при сильном отравлении, вызвать смерть. Опасность употребления алкоголя подростками состоит ещё в том, что он вызывает агрессивность. Поэтому шоком для родителей является то, что их, такой уравновешенный всегда ребёнок, вдруг, оказываясь в компании сверстников, совершает правонарушения в состоянии опьянения. Задача родителей в период подростковых кризисов – показать ребёнку другие пути самоутверждения. Как показывает жизнь, безделье, скука, праздность – благодатная почва для алкоголизма.

То же самое можно сказать и об употреблении наркотиков. Кроме того, эта вредная привычка вызывает чрезвычайно опасную болезнь, трудно поддающуюся лечению – наркоманию. Часто, попробовав наркотик только раз, человек уже не может обойтись без него. Этот порок поражает все органы тела, разрушает иммунную систему, вызывает психические расстройства и полную деградацию личности.

Таким образом, ребёнку нужно не просто рассказывать о воздействии табака, алкоголя, наркотиков на организм, но и быть внимательнее к нему в этот

период, стараться сохранить с ним доверительные отношения, научить его находить удовольствие в труде, творчестве, спорте.

Примером здорового поведения должны являться сами родители. Не стоит устраивать праздники, где алкоголь – центр события. Если в семье пьёт или курит один из родителей, не надо пытаться скрывать это от сына или дочки. Будет лучше, если ребёнок будет знать, что это вредная привычка, и папа или мама не могут пока от неё избавиться.

Следующим фактором сохранения здоровья является полноценное питание. Уже в третьем классе на уроках мы с детьми говорили о том, что полезно для нашего здоровья, а что нет. Младшие школьники знают основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Давайте и мы вспомним сведения по этой теме.

Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.

Пища должна быть питательной и разнообразной. Однообразная пища приедается, хуже усваивается.

В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения.

Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. При правильном питании человек получает все необходимые для организма вещества

Хорошему отделению пищеварительных соков способствуют фруктовые соки, овощные салаты и употребление первых блюд.

Потребность в пище ощущается периодически. Когда содержание питательных веществ в желудке, кишечнике, крови опускается ниже нормы, возбуждаются центры голода в головном мозге, и человек начинает искать пищу.

Питаться лучше 4 раза в день. Взрослые люди могут есть 3 раза в день.

При четырехразовом питании потребление пищи распределяют так:

завтрак – 25%

обед – 40%

полдник – 15%

ужин – 20%

Длительные промежутки между едой, питание всухомятку приводят к заболеваниям желудка.

Ужинать надо за 2 ч до сна. За это время пища в желудке успевает перевариться.

Пища должна быть не очень горячей и не слишком холодной. Не следует злоупотреблять острой пищей.

После еды требуется сполоснуть рот, очистить зубы от остатков пищи.

Пища с приятным запахом и вкусом вызывает аппетит и выделение пищеварительных соков

Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций.

Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее часа после еды.

Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой работы и не менее получаса в случае тяжелой физической. А при серьезных занятиях спортом перерыв

между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.

Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть!

В человеческом организме содержатся различные минеральные вещества.

Некоторые минеральные вещества в организме распределены крайне неравномерно. Фтора больше всего в зубной эмали, железа в костном мозге, йода в щитовидной железе.

Минеральные вещества играют большую роль в организме человека. Они выполняют большое количество важных функций.
Обеспечивают нормальное функционирование нервной, сердечно - сосудистой, пищеварительной и других систем.

Обеспечивают процессы кроветворения и свертывания крови.

Активируют действие гормонов, витаминов.

Участвуют в построении тканей организма, особенно костной , где фосфор и кальций являются основными компонентами.

Влияют на защитные функции организма, его иммунитет.

Являются незаменимой составной частью пищи, а их длительный недостаток или избыток в питании ведет к заболеваниям

В молочных продуктах содержится более 20 различных минералов, среди них наиболее важными являются кальций, железо, йод.

Довольно большое количество магния содержится в доступных и недорогих продуктах питания – в гречневой крупе и в пшённой крупе. Он стимулирует работу сердца.

Железо содержится в мясе, рыбе, гречке.

Оно поддерживает уровень гемоглобина в крови.

Калий содержится в картофеле, кукурузе, моркови, бобовых. Он стимулирует сокращение мышц.

Фосфор содержится в яичном желтке, печени, рыбе и даже в молочных продуктах. Он влияет на функции центральной нервной системы.

Йод содержится в рыбе, мясе птицы, куриных яйцах, моркови, капусте, огурцах. Он стимулирует работу щитовидной железы.

В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

Чипсы для лентяя – блюдо идеальное!

Ты чипсами не увлекайся,

В них консервантов много

И всё ненатуральное!

Свежеприготовленным питайся!

В состав газированных напитков входят различные консерванты,

ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.

От нее, от Кока-колы
Лишь желудок будет полным,
А полезности ни грамма,
Создана лишь для рекламы.

В состав жвачек входят подсластители, красители ,ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.

Шоколадные конфеты
Любят взрослые и дети
Можно съесть штук три от силы,
Чтоб не быть всегда пассивным.

Кириешки не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питанья детского

Сырок глазированный – вкусно!
Он нам дает на наслажденье чувства,
Но калия сорбатом так богат,
Что съев его, не очень будешь рад.

Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!

Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!

Практическая работа.

(Организуется групповая работа по карточкам, родители выбирают характеристику питательных веществ, их воздействие на организм)

Таким образом, необходимо помнить, что в питании нужно соблюдать осторожность, умеренность и разнообразие. Пища должна содержать все компоненты в необходимом количестве. Сразу хочется заострить внимание на следующей проблеме. Некоторые родители идут на поводу у детей и, отказываясь от горячего завтрака или обеда в школьной столовой, дают им карманные деньги на покупки в буфете. При этом классный руководитель не в состоянии проконтролировать качество питания у детей. Чтобы убедить вас в необходимости горячих завтраков и обедов, мы провели в классе такой эксперимент. Я попросила детей в течении месяца не выбрасывать упаковки продуктов, которые они покупают в буфете или магазине по дороге домой. Сегодня мы проанализируем состав этих продуктов. (Родителям раздаются этикетки, упаковки, которые принесли дети. Организуется беседа.)

- Какие продукты покупают дети? (Шоколад и шоколадные батончики, печенье, газированную воду, конфеты, чупа – чупсы и т.п.)

- Как вы думаете, какие компоненты содержат эти продукты? (В основном, углеводы)

Правильно. Следует добавить, что в таких продуктах содержатся т.н. быстрые углеводы. Они не способны полностью усваиваться организмом и откладываются «про запас». Перенасыщение организма углеводами может привести к нарушению обмена веществ, диабету и т.п.

Кроме того, в этих продуктах содержатся и пищевые добавки с кодом «Е». По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это растительные, органические и синтетические вещества, которые сами по себе обычно не употребляются в пищу, а добавляются в продукты для улучшения их вкусовых качеств и придания им определённых свойств (густоты, цвета, аромата и т.п.) Медики считают, что не все пищевые добавки безопасны для здоровья. Они могут вызывать аллергические реакции, отравления, различные заболевания пищеварительной системы. Они имеют способность накапливаться в организме, плохо выводиться из него. Предлагаем вам рассмотреть таблицу таких добавок, найти их в этикетках продуктов, которые покупали ваши дети.

Практическая работа

(Родители самостоятельно знакомятся с таблицей, делятся впечатлениями.)

- Какой вывод сделали для себя? (Необходимо быть внимательнее к покупкам, следить за пищей детей, убедить их питаться организованно под присмотром классного руководителя.)

Итак, мы познакомились со следующими факторами сохранения физического здоровья детей: соблюдение режима дня, организация полноценного отдыха у детей, отказ от вредных привычек, укрепление иммунной системы, полноценное питание детей.

Но для того чтобы человек чувствовал себя по-настоящему здоровым, необходимо беречь психику. Нагрузки, которые испытывает современный человек, очень велики, и часто психика не выдерживает. Более подвержены этому школьники, т.к. их организм ещё не так силен, и они не умеют управлять своими эмоциями. Различают эмоции положительные и отрицательные. Положительными мы отзываемся на чью-то любовь, вежливость, доброжелательность, благодарность, сочувствие, заботу или на радостное событие. Отрицательные возникают в результате страха,

переутомлении, боли, голода. Их могут вызывать грубость, зависть, равнодушие, бестактность, жестокость окружающих.

Человек может стать по-настоящему здоровым, если научится подавлять в себе раздражение, не допускать нервных срывов, не позволять эмоциям управлять собой. Как научить этому ребёнка? Лучше всего в этом возрасте регулировать эмоциональное состояние физическими упражнениями, при помощи занятий различными видами искусств. Помогут прогулки, выезды за город. Можно научить ребёнка приёмами снятия напряжения.

Самый простой способ, который знают дети, - это посчитать до десяти, прежде чем дать выход своему гневу.

Хорошо, если у вас есть домашние животные. Помогает расслабиться созерцание струящейся воды, огня зажженной свечи.

Не менее важно иметь душевное здоровье. Это наш внутренний мир, нравственные принципы, убежденность, гуманность. Если красота физическая даётся от природы, то духовная характеризуется поступками, отношением к другим людям. Чтобы создать бесконфликтные взаимоотношения, необходимо научить ребёнка выполнять следующие правила:

Не пытаться перевоспитать другого человека, а самому изменить отношение к нему

Не увлекаться критикой

Обсуждать ситуацию, которая возникла сейчас, а не вспоминать прошлые «грехи» человека

Во время конфликта следить за своей речью: неосторожное слово может тяжело ранить душу другого человека

Уметь искренне восхищаться достоинством другого человека

Быть внимательным к чувствам, настроениям другого человека

Вести себя так, как хотелось бы, чтобы другие вели себя по отношению к тебе.

Подлинно культурной, духовно здоровый человек не только одевается со вкусом и грамотно говорит, но и дарит окружающим положительные эмоции.

В условиях сложной экологической, эконмической действительности проблемы сохранения здоровья и воспитания здорового образа жизни особенно актуальны. В современном обществе реализовать себя, свои способности, быть успешным в профессиональной деятельности и личной жизни может только по-настоящему здоровый человек. Но одни только знания не помогут ребёнку. Необходимо, чтобы идея бережного отношения к здоровью стала его внутренним убеждением.

Анализ анкетирования детей.

При подготовке к собранию мы провели тестирование среди учащихся «Как ты относишься к своему здоровью?»

Предлагаем вам ознакомиться с его результатами.

Подведение итогов родительского собрания

Классный руководитель.

Как видите, есть над чем задуматься, о чём поговорить с детьми. Не забывайте и о личном примере!

Возможное решение родительского собрания:

- обсудить дома с остальными членами семьи информацию, услышанную на собрании и полученную в результате выполнения практических работ;
- использовать её в повседневной жизни;
- наблюдать за питанием своего ребёнка;
- обсудить с детьми результаты тестирования;

- здоровый образ жизни;
- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение: к природе, людям.

2.Разработка спортивного мероприятия.

Разработка соревнования: "Веселые старты - папа, мама, я - спортивная семья».

1 - я эстафета: «Команда быстроногих».

Инвентарь: эстафетная палочка, обруч.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, в колонну друг за другом, в руках держат эстафетную палочку. От команд на расстоянии 15м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегает до обруча, кладёт в обруч палочку и возвращается в команду, передавая эстафету. Второй игрок бежит, берёт палочку и возвращается в свою команду, передавая её, а сам уходит назад в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

2 – я эстафета: «Кенгуру».

Реквизит: волейбольные мячи, обручи.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, у направляющих в/мяч зажат между коленями. От линии старта на расстоянии 10м лежит обруч. По

свистку направляющий прыгает с мячом до обруча, допрыгав, кладёт мяч в обруч, а сам бегом возвращается в команду, передавая эстафету другому игроку. Тот делает тоже самое, потом следующий и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

3-я эстафета: *«Собери кубики»*

Реквизит: корзины, кубики, обручи.

Описание игры: Команды стоят в колонну друг за другом на линии старта. В руках у направляющего корзина с кубиками. От линии старта в 10-15м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегает до обруча, высыпает кубики в обруч и с пустой корзиной бежит обратно в свою команду, отдавая корзину следующему игроку, а сам встаёт в конец колонны. Следующий бежит с корзиной собирает кубики и бежит в свою команду. Выигрывает команда первой закончившая задание

4 – я эстафета: «Бег в мешках».

Реквизит: фишки, мешки.

Описание: Команды стоят в колонну на линии старта. На расстоянии 15м ставится фишка. По команде направляющие прыгают в мешках до фишки и обратно в свою команду, передавая эстафету другому. Следующий делает тоже самое. Выигрывает команда первой закончившая задание.

5 – я эстафета: «Перенеси предметы».

Реквизит: обручи, в/б мячи, б/б мячи, кегли, эстафетные палочки.

Описание: Команды стоят в колонны, от линии старта кладутся обручи напротив команд на расстоянии 12м и 14м. В один обруч кладут б/б мяч, в/б мяч, кеглю, эстафетную палочку. Задача игроков: взяв в руки по одному предмету переложить в другой обруч, переложив, он бежит к себе в команду и передаёт эстафету другому игроку. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

6 – я эстафета: «Хоккей с мячом».

Реквизит: клюшки хоккейные, теннисные мячи, фишки.

Описание эстафеты: Команды стоят нам линии старта в колонну друг за другом, у направляющих в руках клюшки с мячом. На расстоянии 15м стоит фишка. По свистку направляющий клюшкой ведёт мяч, обводит фишку, и возвращается в свою команду, передавая эстафету. Задание выполняет следующий игрок и т.д. выигрывает команда первой закончившая задание.

7 – я эстафета: «Тоннель».

Реквизит: обруч с мешком.

Описание: Команды стоят на линии старта в колонну друг за другом. На расстоянии 9м от линии старта стоит игрок и держит обруч с мешком, а далее стоит фишка. По сигналу игрок бежит, пролазает через обруч с мешком, оббегает фишку и возвращается в команду. Затем задание выполняет второй, третий и т. д. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

3.Дидактические подвижные игры.

«Правила гигиены».

Дидактическая задача: закрепить знание правил личной гигиены.

Содержание: все дети становятся в круг; ведущий по очереди называет каждого, определяя ему задание:

- Что мы делаем утром, когда просыпаемся?
- Делаем зарядку, умываемся, чистим зубы (игрок выполняет в движении, и все повторяют его движения), следующий игрок выполняет следующее задание ведущего:
- Что мы делаем перед едой?
- Моем руки ... и т.д.

«Комплименты».

Дидактическая задача: преодоление внутренних комплексов, отработка навыков выражения позитивной оценки окружающим.

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу, и говорят друг другу комплименты; на каждый комплимент игрок делает один шаг.

1-й. Я очень рад, что отдыхаю в одном отряде с такой аккуратной девочкой.

2-й. Мне приятно просить у тебя учебник.

1-й. Ты очень жизнерадостный человек.

2-й. Ты никогда никого не обижаешь. ... И т.д.

Побеждает та пара, которая ближе всех сошлась по количеству шагов друг к другу.

«Построимся».

Дидактическая задача: выработка умения сотрудничать с помощью невербальных средств общения.

Содержание: во время игры можно общаться только посредством мимики и жестов, под музыку дети гуляют по залу, ведущий выключает музыку, дети все замирают на месте, звучит команда ведущего:

- Построились в шеренгу по росту! Все выполняют команду под счет до 10. Далее игра продолжается:

1) построение по алфавиту;

2) по длине волос;

3) по длине рукава одежды, по длине брюк;

4) по цвету одежды от светлого до темного,

5) по цвету глаз от темного до светлого и т.д.

«Пишущая машинка».

Дидактическая задача: формирование умения совместно действовать; закрепление знаний о ЗОЖ.

Содержание: каждый игрок получает название буквы алфавита; все дети двигаются под музыку по залу; когда заканчивается музыка, водящий называет фразу: «Береги здоровье смолоду». Дети начинают «печатать»: первая «буква» называет себя и хлопает в ладоши, к ней присоединяется следующая и т.д.

Когда фраза составлена, оставшиеся буквы прочитывают ее и все три раза хлопают в ладоши.

«Три слова».

Дидактическая задача: творческое взаимодействие с другими детьми.

Содержание: дети стоят в кругу, ведущий читает считалочку, на ком-то останавливается, говорит ему любую тему, а игрок должен быстро назвать ему три слова из этой темы.

Например: тема «Режим дня». Ответ: подъем, прогулка, сон.

«Рассказ по цепочке».

Дидактическая задача: формирование умений общения, развитие внимания, памяти.

Содержание: дети становятся в круг. Ведущий начинает рассказ фразой: «Мальчик проснулся в 7 часов утра и ...» Следующий игрок повторяет предложение ведущего, и показывает движением, что сделал мальчик дальше. Каждый последующий игрок повторяет по очереди все, что показывали до него. В конце игры хором все повторяют вместе фразу и все движения по очереди.

«Наша безопасность».

Дидактическая задача: умение определить степень опасности конкретных случаев в быту и находить способы устранения опасных ситуаций.

Содержание: на полу чертится прямая линия, разделенная на три части (красная часть - опасность, средний уровень опасности, зеленая - нет опасности):

Красный, жёлтый, зелёный.

Дети получают карточки с заданием, но чтобы добраться к финишу игры - черте и положить карточку на нужный цвет, надо пройти препятствия:

1 - гусиным шагом дойти до гимнастической скамейки;

2 - перелезть через скамейку, не выпрямляясь;

3 - выполнить на матах кувырок вперед;

4 - гусиным шагом дойти до финиша и только тогда положить карточку на линию и встать рядом.

Ведущий зачитывает задания в карточках вслух и при необходимости просит подтверждение правильности ответа у игроков. Например, задания:

- я пользуюсь чужим носовым платком;
- я пользуюсь чужой зубной щеткой;
- я выхожу из автобуса через переднюю дверь;
- я перехожу дорогу по «пешеходной зебре»;
- я нечаянно засыпал царапину песком;
- я съел незнакомую красивую красную ягоду с кустарника;
- я открыл дверь незнакомому сантехнику;
- я пошел в школу и положил ключ под коврик и т.д.

Эстафета «Лестница».

Дидактическая задача: закрепление знаний по курсу «ЗОЖ».

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги, выполнив определенное движение, они должны поставить рассыпанные карточки на лестницу по степени важности по одной. Выигрывает та команда, которая быстрее доберется до вершины. Упражнения для эстафеты: перелезание и лазание по гимнастической скамейке, прыжки через скакалку, несение груза на голове, кувырок и др.

Задание в карточках:

Как поддерживать здоровье вашей семьи?

- не употреблять продукты с высоким содержанием жиров;
- не употребляйте продукты с высоким содержанием сахара;
- не употребляйте продукты с высоким содержанием соли;
- регулярно занимайтесь физкультурой;
- уговорите родителей отказаться от курения; чаще пейте воду.

«Сторож».

Дидактическая задача: закрепление знаний и навыков личной гигиены.

Двигательная задача: развитие скоростных способностей.

Содержание: дети договариваются сообща, какие действия они будут изображать (на первом этапе можно распределить роли ведущему). Пройдя к домику сторожа, произносят слова:

- Здравствуйте, сторож!
- Здравствуйте, дети! Где вы были?
- Мы не скажем, а что делали - покажем.

Сторож должен отгадать, что делали дети (умывались, чистили зубы, причесывались, чистили обувь и т.д.). Каждый раз дети придумывают новые действия. Как только сторож угадает, дети убегают, а сторож пытается их догнать.

«Групповой плакат».

Дидактическая задача: закрепление знаний о ЗОЖ. Двигательная задача: развитие скоростных способностей, быстроты.

Содержание: дети делятся на две команды, выстраиваются в шеренги, по сигналу ведущего игроки, преодолевая препятствия, по одному добегают до доски с листом бумаги в конце зала и маркерами рисуют плакат на тему:

«Зимние развлечения»,

«Скользкая дорога - угроза для жизни»,

«Умеешь ли ты дружить с водой»,

«Пища, которая помогает нам, расти» и т.д.

«Зеркало».

Двигательная задача: закрепление умения координировать свои движения.

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу, образуя пары; один совершает какие-либо действия, другой пытается зеркально их повторить.

«Возьми и передай».

Дидактическая задача: закрепление знаний и навыков ЗОЖ.

Двигательная задача: развитие быстроты.

Содержание: дети становятся в круг, левым плечом к центру, в затылок друг к другу. Один из игроков, выбранный ведущим, на спине впереди стоящего

рукой «рисует» предмет обихода (посуда-тарелка, вилка, нож, ложка, чашка; предметы.

личной гигиены - расческа, носовой платок, зубная щетка и др.), этот игрок должен движением показать, как действуют с этим предметом в быту, и дети называют название этого предмета; если предмет угадан правильно, то игра продолжается дальше, если нет, то этот игрок, давший неправильный ответ, убегает от первого игрока, который пытается его догнать. Далее ведущий назначает следующего.

«Как говорят части тела».

Дидактическая задача: закрепление сведений о частях тела.

Двигательная задача: координация движений.

Содержание: дети становятся в круг, ведущий выводит в центр игрока и тихо говорит ему задание, которое игрок выполняет движением, а все остальные, повторив движения, пытаются отгадать, какие задания давал ведущий.

- Как говорят плечи «я не знаю»?
    - Как говорит палец «иди сюда»?
    - Как ноги ребенка требуют «я хочу»?
    - Как говорит голова «да» и «нет»?
    - Как говорит рука «до свидания»?

«Часы».

Дидактическая задача: закрепление навыков обращения с часами.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: Тик-так, тик-так.

(Дети наклоняют голову то к одному, то к другому плечу.) Смотри скорей, который час: Тик-так, тик-так. (Раскачиваются в такт маятника.)

Налево - раз, направо - раз, Мы тоже можем так.

(Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» - голова наклонена к правому плечу, потом - к левому, как часики.) Тик-так, тик-так.

Дети образуют круг, имитирующий циферблат часов. Выбирают ведущего - «часовщика». По его команде (он называет действие, например: «идем в школу» или «ложимся спать»), «часы» показывают время, т.е. те дети,

которые стоят на крупных цифрах, подпрыгивают и хлопают в ладоши или сопровождают движение «боем часов», а все считают хором.

«Лесная поляна».

Дидактическая задача: закрепление знаний по теме «Польза и вред от растений, грибов».

Двигательная задача: развитие ловкости при бросании и ловли мяча.

Содержание: дети становятся в круг; у одного из них в руках мяч; он называет лекарственное растение или полезный гриб и бросает мяч любому из игроков, который должен назвать ядовитые растения и грибы, передать мяч следующему игроку, который называет полезное растение (гриб) и т.д.

«Защита».

Дидактическая задача: закрепление знаний о ЗОЖ.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: играющие становятся за очерченный круг; в центре круга «укрепление» (три связанные веревочкой гимнастические палки, составленные треногой); на укреплении лежит пакет с заданием; водящий стоит близ укрепления и охраняет его от попаданий мячом, которым играющие перебрасываются; игрок, сбивший укрепление, овладевает пакетом, зачитывает задание; кто первый дает правильный ответ, тот становится водящим; игра продолжается.

Задания в пакете:

- что улучшает настроение? (смех);
- лекарство, которое слушают (музыка);
- братья наши меньшие (животные);
- опасные «подарки» солнца (ожоги) и т. д.

«Альпинисты».

Дидактическая задача: закрепление знаний о ЗОЖ.

Двигательная задача: закрепление навыков лазания и перелезания.

Содержание: вдоль границ площадки, стен зала расставлен ряд препятствий; дети, продвигаясь в колонне по одному, последовательно преодолевают препятствия: влезают по гимнастической скамейке, установленной наклонно

на гимнастическую стенку, проходят по ней боком; перелезают через бревно или подлезают под него; переходят по «камешкам» (кружочкам нарисованным на земле, или разложенным кирпичам) через «горный ручей», проходят по рейке гимнастической скамейки (изображающей мостик), через «ров» и т.д.; по пути все «альпинисты» собирают карточки с заданием.

В конце пути на привале все усаживаются в круг и обсуждают задания, полученные в процессе игры, и ответы.

«Цветы».

Дидактическая задача: закрепление знаний по теме «Цветы - лекарство для души».

Двигательная задача: развитие ловкости при бросках и ловле мяча.

Содержание: дети становятся в круг.

Ведущий:

Наши нежные цветки
Распускают лепестки,
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет,
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головой качают.

Плавное раскрывание ладони, помахивание руками перед собой и плавное опускание рук. Передача мяча с называнием цветов.

«Хомка».

Дидактическая задача: закрепление сведений о пользе зарядки.

Двигательная задача: координация движений. Содержание: дети становятся в круг.

Ведущий:

Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок,
Хомка раненько встает,

Щечки моет, шейку трет.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку!

1-2-3-4-5!

Хомка хочет сильным стать.

Дети повторяют слова за ведущим и имитируют движения хомячка. Ведущий выбирает «хомячка», который становится в центр круга и показывает движения утренней гимнастики.

Все повторяют.

«Физкультпривет!».

Дидактическая задача: закрепление сведений о пользе зарядки.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: ведущий выбирает двоих детей - «две лягушки», которые становятся в центр круга. Они читают слова, все остальные дети за ними повторяют, имитируя движения:

На болоте две подружки, две зеленые лягушки

Утром рано умывались, полотенцем растирались,

Ножками топали, ручками хлопали.

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет -

всем друзьям физкультпривет!

Затем на счет «1-2-3» все бегут врассыпную, а «лягушки» догоняют. Те, кого догнали «лягушки», становятся на их место. Игра продолжается.

«Что растет на грядке?»

Дидактическая задача: закрепление знаний об овощах. Двигательная задача: развитие скоростных способностей. Содержание: дети становятся в круг. Ведущий говорит слова, дети повторяют за ним, двигаясь по кругу, взявшись за руки.

Что растет на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий,

Помидоры и укроп

Для приправы и для проб.

Есть редиска и салат

-Наша грядка - просто клад.

Но арбузы не растут тут.

Если слушал ты внимательно,

То запомни обязательно,

Отвечай-ка по порядку

Что растет на нашей грядке?

Дети останавливаются, ведущий указывает на кого-то одного из игроков, кто начинает перечисление овощей, о которых говорилось в стихотворении.

Последний игрок, назвавший овощи, на счет 1-2-3, догоняет кого-либо из детей, бросившихся врассыпную. Игрок, которого догнали, становится ведущим.

«Йод».

Дидактическая задача: закрепление сведений о домашней аптечке.

Двигательная задача: развитие быстроты.

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу; первая шеренга, команда «Йод», читает хором слова:

Йод хороший, йод не злой,

Зря кричишь ты: «Ой-ой-ой!»

Чуть завидев с йодом склянку.

Йод порой, конечно, жжет,

Но быстрее заживет

Йодом смазанная ранка.

По окончании слов дети первой шеренги догоняют игроков из второй шеренги. Те, кого догнали, становятся командой «Йод». Игра продолжается.

«Иголка».

Дидактическая задача: закрепление сведений о несчастных случаях и умений принять решение.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: дети держатся за руки, в центре круга игрок - «иголка». Дети читают слова:

Играл с иглой воздушный шар
И вот лежит он чуть дыша.
Игрушке даже ясно
-Играть с иглой опасно.

Дети разбегаются врассыпную, пытаясь залезть на любое возвышение, гимнастическую стенку или лечь на пол, чтобы ноги не касались земли. Кого «иголка» «запятнала», тот становится «иголкой».

«Конфликт».

Дидактическая задача: умение находить выход из конфликтов со сверстниками.

Двигательная задача: развитие быстроты.

Содержание: дети становятся по два лицом в круг, читают все вместе за ведущим:

Жили-были я ли, ты ли,
Между нами вышел спор,
Кто затеял, позабыли
И не дружим до сих пор.
друг игра на этот раз
Помирить сумеет нас?

По выбору ведущего одна из пар делится на убегающего и догоняющего. Убегающий может взять замену, став к любой паре спереди, а сзади стоящий убегает вместо него.

«Доктор».

Дидактическая задача: закрепление навыков личной гигиены.

Двигательная задача: развитие быстроты.

Содержание: на полу чертятся две линии, делящие зал на три части: в I части - территория Доктора, II часть - поляна для прогулки, III часть - домики для детей.

Дети гуляют по поляне и хором спрашивают у Доктора:

Доктор, доктор, как нам быть?

Уши мыть или не мыть?

Если мыть, то как нам быть:

Часто мыть или пореже?

Доктор отвечает: Еже ...

— Ежедневно!

Дети убегают от Доктора. Кого он поймал, тот остается на его территории. Пока не останется последний игрок, не умеющий мыть уши. Этого игрока можно в следующий раз назначить Доктором.

«Добрые слова».

Дидактическая задача: формирование умений и навыков общения

Двигательная задача: развитие ловкости.

Содержание: дети становятся в круг, в его центре ведущий с мячом:

Добрые слова не лень

Повторять мне трижды в день,

Кузнецу, ткачу, врачу

«С добрым утром!» - я кричу,

«Добрый день!» - кричу я вслед

Всем идущим на обед.

«Добрый вечер!» - так встречаю

Всех, домой спешащих к чаю.

Ведущий бросает мяч любому из игроков, который говорит одно из добрых слов и возвращает мяч ведущему.

Список используемой литературы.

1.«Здоровьесберегающие технологии». (Журналы «Начальная школа», №2, 2003, с.33 №12, 2001, с.52-57 №9, 2001, с.7).

2. Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» — М.,2003.

3.Г.Г. Киселёва, В.А. Ковалёв «Как изучить состояние здоровья школьника?» /

Начальная школа, 2007. — № 2. – с. 58 – 61.

4. В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы». М.: «ВАКО», 2004.

5. Е.О. Ярёменко, Е.К. Лобачёва «Родительские собрания: внеклассная работа: 1 – 4 классы». – 2 – е изд., стереотип. – М.: Издательство «Экзамен», 2009. – 319. (Серия «Учебно – методический комплекс).

6. Л.Н.Яровая, О.Е. Жиренко «Внеклассные мероприятия. 1 класс», «Внеклассные мероприятия. 2 класс», «Внеклассные мероприятия. 3 класс», «Внеклассные мероприятия. 4 класс». – М.: ВАКО 2007 г., 2008 г.

7.В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии…» М.: ВАКО 2007 г.

8.Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» М.: ВАКО 2007 г.

9. Е.Ю.Ляпина «Профилактика социального опасного поведения школьников: система работы образовательных учреждений. – Волгоград: Учитель, 2007. – 231 с.

10.В.И.Бондин «Здоровый образ жизни: Концепция программы» - Ростов на Дону: РГПУ, 2002.

11.Троицкая Г.Н. Родительский всеобуч. 2003.

12. Е.О. Ярёменко, Е.К. Лобачёва «Родительские собрания: внеклассная работа: 1 – 4 классы». 2009. (Серия «Учебно – методический комплекс).

13. Л.Н.Яровая, О.Е. Жиренко «Внеклассные мероприятия. 1 класс», «Внеклассные мероприятия. 2 класс», «Внеклассные мероприятия. 3 класс», «Внеклассные мероприятия. 4 класс». – М.: ВАКО 2007 г., 2008 г.

14. В.И. Бондин «Здоровый образ жизни: Концепция программы» - Ростов на Дону: РГПУ, 2002.

15. Масару Э. Любовь и вода. – М.: София, 2008.