**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Северский лицей» Управления образования Администрации ЗАТО Северск**

**Дополнительная образовательная программа**

**«Уроки Здоровья»**

**2А класс**

(7-8 лет)

**(1 час х 34 нед. = 34 часа в год)**

**Срок реализации – один год**

Составитель:

Залюбовская Ирина Сергеевна,

учитель начальных классов

**2023-2024 учебный год**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Стр.** |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Учебно-тематическое планирование | 8 |
|  | Содержание учебного курса | 12 |
|  | Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей | 14 |
|  | Список использованной литературы | 20 |

1. **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной образовательной программы кружка

**«Уроки Здоровья» -** спортивно-оздоровительное

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Уроки Здоровья»**

Авторская рабочая программа кружка внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приказ МОиН № 363 от 06 октября 2009, зарегистрирован в Минюсте России 22 .12. 2009, регистрационный № 17785);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373» (зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011 г.).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1643  
«О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобразования России от 11.06.2002 г. № 30-51-433/16);

- О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 № 13-51-28/13);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373» (зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г.).

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**дополнительной образовательной программы «Уроки Здоровья»**

**Новизна** программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

**Актуальность программы.** Ценностные ориентиры современного общества смещены в сторону материальных ценностей. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью в частности.

Сохранение здоровья – актуальная тема в России, поскольку здоровье школьников постоянно ухудшается. Школьная образовательная среда является фактором риска нарушения здоровья, поэтому необходимо укреплять здоровье школьников.

Занятия спортом, физическая культура – незаменимые средства решения задач развития личности школьника, развития его двигательных способностей, активной жизнедеятельности,

установки на здоровый образ жизни. Здоровье проявляется в успешности личности по достижению физического, душевного и социального состояния благополучия.

Многообразие двигательных действий, занятия туризмом оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

Формирование и развитие интереса личности к укреплению здоровья и занятий спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни приводит к бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

**Цель и задачи дополнительной образовательной**

**программы «Уроки Здоровья»**

**Цель:** формирование гармонически развитой, активной личности; содействие укреплению и сохранению здоровья младших школьников.

**Задачи:**

1. Познакомить учащихся со здоровьесберегающими технологиями.

2. Познакомить учащихся с разнообразием общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

3. Содействовать развитию интереса базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

4. выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях, в том числе во внеурочное время;

5. Формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить активный досуг; расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

6.Развивать коммуникативную компетентность младших школьников, учить взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

7. Содействовать сплочению классного коллектива через игровые формы работы и соревнования, туристические походы.

Программа направлена физическое развитие учащихся. Данный курс предусматривает также развитие социокультурных ценностей личности, эффективное общение, сплочение детского коллектива, формирование здорового образа жизни младших школьников.

**Отличительные особенности дополнительной образовательной программы «Уроки Здоровья»**

**от уже существующих образовательных программ**

Образовательный процесс основан на системно–деятельностном подходе, что соответствует основным требованиям ФГОС НОО.

Программа:

- соответствует социальному заказу общества в связи с необходимостью укрепления здоровья младших школьников;

- построена с учётом принципов системности, научности, доступности;

- поддерживает и развивает у учащихся с 1-4 класс мотивацию к занятиям спортом и туризмом;

- способствует развитию коммуникативной компетенции учащихся;

- обеспечивает условия для реализации практической направленности, учитывает возрастную психологию учащихся;

- сохраняет единое образовательное пространство, предоставляет широкие возможности для реализации.

Основные принципы работы со школьниками на занятиях: создание условий для активного досуга, отработка стандартных коммуникативных умений; развитие личностных особенностей. Содержание занятий также направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам и на воспитание силы воли.

**Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «Уроки Здоровья»**

**1 год обучения** – 7 – 8 лет

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы** **«Уроки Здоровья» -** 1 год: 1 год – 7 - 8 лет

**Формы и режим занятий при реализации программы «Уроки Здоровья»**

Образовательный процесспри реализации программы «Уроки здоровья» осуществляется с учётом возрастных особенностей учащихся. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Форма обучения – очная.

**Организационные формы, применяемые на занятиях:**

- групповые;

- коллективные;

- индивидуальные;

- самостоятельное выполнение занятий.

**Формы проведения занятий:**

**-** игры;

**-** викторины;

- устные беседы;

- походы;

- знакомство с интересными людьми.

Практические занятия проходят на игровой площадке школьного двора, в школьных рекреациях, в актовом зале, организуются туристические походы в лес. Теоретические занятия проходят в классе.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

**Планируемые результаты освоения программы учащимися:**

- обеспечение мотивации быть здоровым;

- развитие умений работать в коллективе;

- формирование у детей уверенности в своих силах;

- повышение интереса к спорту и туризму;

- умение организовать активный досуг;

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

В результате освоения материала по программе «Уроки Здоровья» учащиеся должны:

**иметь представление**:

- о соблюдении правил игры;

- о соблюдении правил техники безопасности при занятиях спортом;

- о правилах дорожного движения, правилах безопасности жизнедеятельности;

- о связи занятий подвижными играми с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о соблюдении правил безопасности в туристических походах.

**уметь**:

- самостоятельно играть в подвижные игры;

- соблюдать правила игры;

- соблюдать правила техники безопасности при проведении игр, во время экскурсий и походов;

- договариваться и распределять роли в игре.

В результате изучения данной программы, учащиеся получат возможность формирования

**Личностные результаты:**

* активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

**Метапредметные результаты**:

* характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время туристических походов;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Уроки Здоровья»**

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов ежегодно – 2 раза в год.

Сентябрь – стартовая диагностика

Май – Итоговая диагностика

Это обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводящих к переутомлению учащихся.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения учеником программы.

Проведение мониторинга предполагает:

- анкетирование**,** позволяющее определить уровень знаний учащихся,

- наблюдение за активностью ребенка в различных ситуациях**:**

- прогностическое;

- пооперационное;

- рефлексивный контроль;

- контроль по результату.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

**Формы контроля знаний учащихся:**

В качестве варианта используется анкетирование и итоги соревнований.

**Критерии и нормы оценки результатов освоения программы**

- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;

- показателем эффективности данных занятий может быть самостоятельная организация игр учащимися на школьных переменах.

**Текущая проверка знаний** Деятельность ребенка учитель оценивает словесно и только положительно.

**Итоговое занятие** по курсу организуется в форме семейного праздника «Веселые старты».

**Средства контроля**

Контроль и оценка достижений обучающихся по программе внеурочной деятельности «Уроки здоровья» осуществляется в два этапа:

- на начало года (контроль стартовых возможностей обучающихся);

- на конец учебного года (итоговый контроль).

**Контрольно-измерительные материалы**

**Диагностика**

Устная беседа проводится в начале и конце года.

Что такое здоровье?

Знаешь ли ты, какие у тебя есть болезни?

Как помочь больному?

Какие лекарства вы знаете?

Что делать, если вас застала гроза?

Как правильно переходить улицу, если нет светофора?

Что делать, если в доме случился пожар?

Что такое экстремальная ситуация? Как из неё выйти?

Как вести себя на воде?

Правила обращения с огнем.

Как помочь пострадавшему от электрического тока?

Как нужно обращаться с животными?

Что делать, если случилось обморожение?

Что делать, если в ухо заползло насекомое?

Как оказать медицинскую помощь в походных условиях?

Что делать, если укусила змея?

Что входит в аптечку туриста?

Какие грибы / ягоды вы знаете? Какие из них съедобные и несъедобные?

Что делать, если заблудился в лесу?

**3. Учебно -тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема |
| 1 | Стартовая диагностика. Правила техники безопасности при проведении оздоровительных упражнений |
| 2 | Правила безопасности на занятиях в спортивном зале. |
| 3 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья |
| 4 | Подвижные игры на свежем воздухе |
| 5 | Безопасность на природе. |
| 6 | Туризм. |
| 7 | Песни юного туриста. |
| 8 | Безопасность юного туриста. |
| 9 | Быт юного туриста. |
| 10 | Кухня юного туриста. |
| 11 | Экскурсия в природу «Очистим лес». |
| 12 | Почему мы болеем |
| 13 | Предохранение от болезней |
| 14 | Лечение. |
| 15 | Закаливание |
| 16 | Прививки. |
| 17 | Лекарства. |
| 18 | Отравления. |
| 19 | Урок-праздник «Я здоровье берегу». |
| 20 | Доктора природы. |
| 21 | Правила безопасного поведения в транспорте. |
| 22 | Правила безопасного поведения на воде |
| 23 | Урок – эстафета на свежем воздухе «В здоровом теле – здоровый дух!» |
| 24 | Правила безопасности при обращении с огнем. |
| 25 | Поражение электрическим током. |
| 26 | Порезы, ушибы, переломы. |
| 27 | Защита от насекомых. |
| 28 | Осторожность при обращении с животными. |
| 29 | Отравление жидкостями, пищей, парами, газом. |
| 30 | Перегревание и тепловой удар, ожоги и обморожения. |
| 31 | Попадание инородных тел в глаз, ухо, нос. |
| 32 | Укусы насекомых, змей, собак и кошек. |
| 33 | Урок – эстафета на свежем воздухе «В здоровом теле – здоровый дух!» |
| 34 | Итоговая диагностика |
|  | **Итого** |
|  | **Итого за год** |

**4. Содержание курса «Уроки здоровья»**

**Содержание занятий**

**2 класс (1 час в неделю 34 часа в год)**

**Тема 1.** **Стартовая диагностика** Игра «Давайте разберемся». Оздоровительные упражнения.

**Тема 2.** **Правила безопасности на занятиях в спортивном зале.** Беседа. Оздоровительные упражнения.

**Тема 3. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.** Оздоровительные игры. Советы доктора Воды. Сказка о микробах.

**Тема 4**. **Подвижные игры на свежем воздухе**. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!», «Медвежья охота» и др

**Тема 5. Безопасность на природе.**  Беседа. Оздоровительные упражнения.

**Тема 6-8.****Туризм.** Беседа о снаряжении туриста (спальный мешок, надувной матрас, коврик, палатка – одноместная). Аптечка.  «Кодекса туриста». Песни туристов. Оздоровительные упражнения.

**Тема 9**. **Быт юного туриста.** Беседа по теме «Позитивное отношение друг к другу». Оздоровительные упражнения.

**Тема 10**. **Кухня юного туриста.** Поход. Готовка пищи  на костре. Сбор грибов и ягод в походе. Оздоровительные упражнения.

**Тема 11**. **Экскурсия в природу «Очистим лес».** Оздоровительные упражнения на свежем воздухе

**Тема 12. Почему мы болеем.** Оздоровительные упражнения. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Тест «Твоё здоровье». Беседа «Помоги себе сам».

**Тема 13.**  **Предохранение от болезней.** Оздоровительные упражнения на улице. Беседа о свежем воздухе.

**Тема 14.** **Лечение.**  Беседа по теме «Здоровый образ жизни». Оздоровительные упражнения. Самоанализ здоровья.

**Тема 15. Закаливание.** Оздоровительные упражнения. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков.

**Тема 16. Прививки.** Слово учителя. Оздоровительные упражнения. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 17.** **Лекарства.**Игра «Кто больше знает?» Беседа о лекарствах. Аптечка дома. Это нужно знать! Оздоровительные упражнения.

**Тема 18. Отравления.**  Признаки отравления. Первая помощь при отравлениях. Оздоровительные упражнения.

**Тема 19. Урок-праздник «Я здоровье берегу».**

**Тема 20**. **Доктора природы.**Поход в лес. Игра «Хорошо-плохо».

**Тема 21. Правила безопасного поведения в транспорте.**

Рассказ учителя. Игра «Светофор здоровья». Правила перехода улицы в местах, где нет светофора. Правила безопасности поведения в транспорте. Оздоровительные упражнения.

**Тема 22. Правила безопасного поведения на воде.**Беседа «Когда опасность рядом». Оздоровительные упражнения.

**Тема 23. Урок – эстафета на свежем воздухе** «В здоровом теле – здоровый дух!»

**Тема 24.** **Правила безопасности при обращении с огнем.** Беседа «Чем опасен огонь?» Правила поведения при пожаре в доме. «План эвакуации при пожаре». Оздоровительные упражнения.

**Тема 25. Поражение электрическим током.** Беседа «Первая помощь пострадавшему». Оздоровительные упражнения.

**Тема 26.**  **Порезы, ушибы, переломы.**Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах Оздоровительные упражнения.

**Тема 27.**  **Защита от насекомых.**Беседа «Признаки аллергии». Помоги себе сам. Оздоровительные упражнения.

**Тема 28. Осторожность при обращении с животными.** Правила обращения с животными. Оздоровительные упражнения.

**Тема 29.**  **Отравление жидкостями, пищей, парами, газом.**Виды отравлений. Первая помощь при отравлениях. Оздоровительные упражнения.

**Тема 30.**  **Перегревание и тепловой удар, ожоги и обморожения.**Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Признаки обморожения. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 31. Попадание инородных тел в глаз, ухо, нос.** Беседа по теме. Отгадывание кроссворда «Органы». Оздоровительные упражнения.

**Тема 32. Укусы насекомых, змей, собак и кошек.** Рассказ учителя. Первая помощь при укусе змеи. Оздоровительные упражнения.

**Тема 33. Урок – эстафета на свежем воздухе** «В здоровом теле – здоровый дух!»

**Тема 34. Итоговая диагностика. Веселые старты***«***Мы одна семья».**

**5. Методические рекомендации по проведению**

**комплекса занятий «Уроки здоровья»**

«Уроки здоровья» направлены на укрепление здоровья школьников, раскрытие причин некоторых заболеваний, причин возникновения травм и правил оказания первой помощи. На занятиях школьники учатся закаляться, занимаются физическими упражнениями, ведут активную оздоровительную деятельность. Кроме того, учащиеся 3 класса знакомятся с основами туризма и краеведения, что является одним из основных направлений развития по укреплению здоровья школьников.

 Особенность данной интегрированной программы в том, что на каждом занятии осуществляется теоретическая и практическая направленность – после беседы учителя следуют активные упражнения. Часто занятия проходят на природе – в естественной среде, что соответствует требованиям ФГОС (второго поколения).

Самодеятельный пешеходный туризм – трудный, но полезный способ организации досуга учащихся. Экскурсии в лес приучают детей переносить различные трудности, брать на себя ответственность. Педагогу нужно создать для учащихся пространство, отвечающее их насущным возрастным потребностям. Взрослым надо поддерживать природное любопытство учащихся, организовать подвижную активную деятельность, где можно было бы применить неуемную физическую энергию, организовать игры и эстафеты для формирования здорового духа соперничества.

Соревнования, эстафеты «Веселые старты», спортивные семейные праздники позволяют решить многие педагогические задачи и способствуют

всестороннему развитию коммуникативной личности.

Высокий уровень личной физической культуры школьника, его активный образ жизни, развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей, приобретение школьниками знаний в области физической культуры, здоровьсбережения, туризма и краеведения содействуют  гармоничному развитию личности школьника, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств. У школьников формируется устойчивая потребность в каждодневных занятиях физическими упражнениями и активным формам досуга.

**Основные  формы организации учебных занятий:**

**-** беседы;

- Тренировочные (физические упражнения, подвижные игры);

- Соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты);

- Сюжетно – ролевая игра;

- Занятие  – путешествие, экскурсия, туристический поход.

**Учащиеся должны понимать:**

***-*** «читать» простейшие топографические знаки;

- изучать  «Кодекс туриста»;

- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;

- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

**Учащиеся должны:**

- знать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье  человека;

- знать историю появления и развития отдельных видов спорта;

- различать виды туризма;

 -  знать правила безопасного поведения во время занятий по ОФП в спортивном зале, на улице, на природе.

**Оборудование и снаряжение**

**Групповое (**бивуачное): палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, две четырехместных для мальчиков и девочек), тент, рюкзак туристический;

 Костровое: 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды;

 Комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортир, листы ватмана.

Медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук.

Личное:  Рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

**Спортивный инвентарь:** мячи волейбольные,  баскетбольные,  футбольные; скакалки, фишки;  перекладина,  канат гимнастический; секундомер.

**Викторина по правилам дорожного движения:**

Правила дорожного движения нужно знать только водителям?

Что делать пешеходу на жёлтый свет?

Если Зелёный свет светофора мигает, можно переходить дорогу?

Если на светофоре зелёный свет, то можно идти смело, т.к. никаких машин на нашем пути не будет. Так ли это?

Как водитель автомобиля предупреждает о том, что хочет повернуть направо или налево? На перекрёстке есть и светофор, и регулировщик. Кого нужно слушаться и чьи сигналы выполнять?

Как перейти дорогу, если нет ни светофора, ни регулировщика?

Что нужно сделать, прежде чем переходить улицу?

Мы на середине проезжей части и вдруг справа увидели приближающуюся машину. Что лучше сделать: как можно быстрее перебежать дорогу или вернуться назад?

Дорогу переходить нужно как можно быстрее, лучше – бегом. Так ли это?

Нам нужно перейти дорогу, а у обочины стоит машина. Что делать?

Как должен вести себя пассажир в общественном транспорте

Пешеходы должны идти по тротуару. А если тротуара нет? Где и как именно должны двигаться пешеходы?

Мальчику уже 10 лет. Может ли он ездить на велосипеде по улице?

С какого возраста можно ездить на велосипеде по улице и держаться за руль только одной рукой?

Мы едем на велосипеде и нужно перейти дорогу. Как это сделать?

Человек, который везёт коляску с малышом – водитель или пешеход?

Мама везёт тебя на санках, вам нужно перейти дорогу. Как это сделать с санками

Возле пешеходного перехода стоит человек в тёмных очках с белой тростью. Что это за человек?

Как нужно сделать себя более заметным для водителей в тёмное время суток?

У самой дороги находится горка, зимой с неё, наверное, здорово кататься. Проверим?

По какой причине нельзя играть возле дороги?

Бывают ли запрещающие знаки треугольными?

Какой линией разделяется встречное движение?

Что из перечисленного относится к маршрутному транспортному средству: трактор, автобус или грузовик?

Разрешается ли в 11 лет сидеть рядом с водителем на переднем месте?

Что раньше называли «мостовой»: проезжую часть или пешеходную дорожку?

Есть ли тормозной путь у велосипеда?

Можно ли разговаривать по телефону, переходя улицу?

Техническими средствами, регулирующими движение являются: …

Каких дорожных знаков не существует: запрещающих, регулирующих, предупреждающих, предписывающих? 1

Можно ли перебегать дорогу?

Где переходят железнодорожные пути?

Как называется человек, находящийся в машине, но не являющийся водителем?

В «час пик» поток автотранспорта маленький или большой?

Каким машинам пешеходы уступают дорогу, не смотря на зеленый свет?

Каким предметом постовой регулирует движение на дороге?

Существуют ли такие игры, в которые не запрещено играть на проезжей части?

Налево или направо следует смотреть, начиная переход дороги?

Продолжи: «Тише едешь — …»

Какое транспортное средство движется по рельсам: троллейбус, трамвай или автобус?

**Загадки.**

1. Чтобы не было огня, не играйте вы в меня. Я огня сестричка, маленькая …. (спичка).

2. Дым увидел, не зевай, нас скорее вызывай (пожарные).

3. Где с огнем беспечны люди, обязательно он будет (пожар).

4. Кто меня не бережется, тот так скоро обожжется (огонь).

5.  В маленьком амбаре держат сто пожаров (коробок спичек).

6.  При пожаре не сидим, набираем … (01)

7. В этом светлом магазине  
Ты увидишь на витрине  
Не одежду, не продукты,  
И не книги, и не фрукты.  
Здесь микстура и таблетки,  
Здесь горчичники, пипетки.  
Мази, капли и бальзамы  
Для тебя, для папы с мамой.  
Для здоровья человека  
Открывает дверь - ...(аптека).

8. В этом модном магазине  
Ты увидишь на витрине  
Не игрушки, не продукты,  
И не бабушкины туфли.  
Здесь микстура и таблетки,  
Мази, капли и пипетки.  
Для того чтоб не болеть  
Куда надо приходить?   
(В аптеку)

9. Этот дом многоэтажный  
Чистый, светлый, очень важный.  
Встретишь разных здесь врачей.  
Лечат взрослых и детей.  
Будете лежать в постели,  
Коль серьезно заболели.  
Не хотим здесь очутиться!  
Где, скажите-ка? - ... (в больнице)

10. Педиатра ты не бойся,  
Не волнуйся, успокойся,  
Не капризничай, не плачь,  
Это просто детский … (врач)

11. В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодною порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? - ...(витамины)

12. Стать сильнее захотели?  
Поднимайте все ... (гантели)

13. Я под мышкой посижу  
И что делать укажу:  
Или уложу в кровать,  
Или разрешу гулять.  
(Градусник)

14. Бормашины слышен свист —  
Зубы лечит всем …(дантист)

15. Кто для блага всех людей  
Кровью делится своей?   
(Донор)

16. Кто в дни болезней всех полезней  
И лечит нас от всех болезней?  
(Доктор)

17. Кто у постели больного сидит?  
И как лечиться, он всем говорит;  
Кто болен - он капли предложит принять,  
Тому, кто здоров, - разрешит погулять.  
(Доктор)

18. Лечит он болезни кожи-  
От фурункула до рожи.  
(Дерматолог)

19. Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон ... (зеленки)

20. Белая река   
В пещеру затекла,   
По ручью выходит –   
Со стен всё выводит.   
(Зубная паста)

21. Худая девчонка –   
Жесткая чёлка,   
Днём прохлаждается.   
А по утрам да вечерам   
Работать принимается:   
Голову покроет   
Да стены помоет.   
(Зубная щётка)

22. Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам.  
(Зубная щетка).

23. Хвостик из кости,  
На спине - щетина.  
(Зубная щетка).

24. Он не сахар, не мука[,](https://www.tikitoki.ru/)  
Но похож на них слегка.  
По утрам он всегда  
На зубы попадает.  
(Зубной порошок)

25.Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь ... (зубы)

26. Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Лечит отлично - рыжий ...(йод)

27. Больное сердце исцелит  
Сердечный доктор Айболит!  
(Кардиолог)

28. Мне поставила вчера  
Два укола …(медсестра)

29. Спала чтоб температура  
Вот вам жидкая ... (микстура)

30. Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с .... (мылом)

31. Этот врач не просто доктор,  
Лечит людям он глаза,  
Даже если видишь плохо,  
Разглядишь ты всё в очках.  
(Окулист)

32. Скажите, как можно сквозь стенку смотреть?  
В очках и при свете и то не суметь.  
А он как-то смог разглядеть сквозь неё  
Не только меня, но и сердце моё.  
(Рентгенолог)

33. Этот доктор удалит  
Мой больной аппендицит.  
Скальпель – лучший его друг,  
Кто же доктор тот?  
(Хирург)

34. С детства людям всем твердят:  
Никотин - смертельный ... (яд)

**Примеры оздоровительных упражнений и игр**

Бег по кругу на первой, второй, третьей скорости.

Бег на месте на первой, второй, третьей скорости.

Ходьба и бег с изменением направления.

Догонялки.

Игра «Море волнуется»

Игра «Меж двух огней» (на волейбольной площадке команды соперников перебрасывают мячи на противоположное поле. Выигрывает тот, у кого на поле осталось меньше мячей).

Игра «Собери снежки». По полю разбросаны снежки из бумаги. Две команды соревнуются, кто больше успеет собрать снежков.

Игра «делай наоборот». Учитель показывает упражнения, дети выполняют его в другую сторону.

Эстафеты по командам с мячом, фишкой, скакалкой.

Игра «Метание мешочка».

Эстафета «Сороконожка». Всей команде нужно присесть на корточки, взять за плечи впереди стоящего и не отцепляясь пройти дистанцию.

Эстафета «Не урони мяч». Два участника проходят эстафету, удерживая мяч, прижав его животами.

«Большой мяч» Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встаёт за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч.

«Ловишка в кругу» На площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры стоят в кругу, один из них - ловишка. Он бегает за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

«Блуждающий мяч» Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегает вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идёт на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг.

«Салки» Перед началом игры надо выбрать водящего. По команде все дети кидаются врассыпную, а водящий начинает гоняться за одним из детей. Догнав убегающего ребёнка и коснувшись его рукой, водящий произносит: «Я тебя осалил!» Теперь этот ребенок становится водящим и должен «осалить» другого.

«Волк и овцы» Перед началом игры надо выбрать «волка» и «пастуха», остальные дети будут «овцами». На противоположных сторонах площадки обозначают границы двух «овчарен» — это места, где «овцы» могут спастись от волка. Перед началом игры все «овцы» должны расположиться на краю поля, в одной из «овчарен». В центре площадки очерчивают круг - «волчье логово». Дети хором произносят:

Пастушок, пастушок, заиграй в рожок! Травка мягкая, роса сладкая. Гони стадо в поле, погулять на воле!

«Пастух» играет в «рожок» и так выпускает своих «овечек» погулять по заливному лугу. «Волк» внима­тельно следит за пасущимися «овечками» из своего «логова». Когда «пастух» крикнет: «Волк!», «овечки» должны успеть добежать до другой овчарни, на проти­воположной стороне поля. А «волк» выскакивает из своего «логова» и пытается их поймать («осалить»). «Пастух» защищает «овечек», загораживая их от «вол­ка». «Овечки», которых «волк» поймал, выходят из игры.

«Рыбки». На площадке чертят или вытаптывают в снегу две линии на расстоянии 10 - 15 м друг от друга. По считалке выбирается водящий - акула. Остальные игроки делятся на две команды и становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу играющие одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время акула салит перебегающих. Объявляется счёт осаленных из каждой команды.

«Кот и мыши» Кот сидит в кругу на краю площадки, закрыв глаза. Дети - мыши бегают по площадке очень тихо, на носочках, чтобы не разбудить кота. Как только кот открывает глаза и поднимается с места, дети - мыши должны присесть и не двигаться. Кот произносит слова:

«Котик вышел погулять,

Серых мышек поймать.

Сейчас догоню, схвачу и проглочу»

После окончания слов кот ловит мышей, которые встают и убегают от него. В конце игры подсчитывают количество пойманных мышей. Выбирается новый кот, игра повторяется.

«Волк и ягнята» Один игрок - волк, другой - овца, остальные - ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы всех вас съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а овца загораживает их.

**6. Список используемых источников и литературы**

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) М.: Просвещение, 2008. – 150 с.
2. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. - 2002. - № 5. – 150 с.
3. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии – реальный путь первичной профилактики. – М.: Просвещение, 2003. – 138 с.
4. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе // Управление начальной школой. – 2010. № 2. – С. 10-15.
5. Борисюк О.Л. Валеологическое образование. – М.: Просвещение, 2002. – 124 с.
6. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. – М.: Просвещение, 2001. – 211 с.
7. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. – М.: Просвещение, 2002. – 213 с.
8. Кодекс туриста: сборник (разработан Клубом АТО). –  2002.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 214 с.
10. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2013. – 288 с.
11. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта , 2001. 292 с.

**Интернет-ресурсы**

http://www.za-partoi.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;

www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России;

www.obsheedelo.com – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);

www.it-n.ru – сеть творческих учителей (сообщество «Здоровьесберегающие технологии в школе»).