

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чистогорская средняя общеобразовательная школа»

Программа обсуждена
на методическом объединении
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Программа рекомендована
к работе педагогическим
советом школы
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

Утверждаю:

Директор МБОУ
СОШ»

«Чистогорская
/Фаттахова Н.В..



Программа

курса внеурочной деятельности

по спортивно – оздоровительному направлению

«Азбука здоровья»

для 1-2 класса

автор- составитель:

Параева Н.Г.,

учитель начальных классов

МБОУ « Чистогорская СОШ»

п. Чистогорский, 2021

Пояснительная записка

Успешность обучения и воспитания школьников во многом обуславливается состоянием здоровья, функциональными и адаптивными возможностями организма. Поэтому в настоящее время к числу наиболее актуальных задач образования относится обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Актуальность программы. Данные общероссийской статистики показывают, что лишь 10 % школьников считаются абсолютно здоровыми. Каждый второй имеет функциональные отклонения, а свыше 40 % страдают хроническими заболеваниями. По данным НИИ гигиены детей и подростков к моменту окончания школы хронические заболевания имеют 80% выпускниц и 36 % юношей.

Новизна программы заключается в том, что в ней предлагается формировать установку на здоровый образ жизни через личное понимание каждым ребенком ценности здоровья и ответственности за его сохранение и укрепление. В связи с этим необходима **педагогическая ориентация** младших школьников на здоровый образ жизни.

Курс «Азбука здоровья» входит в **спортивно-оздоровительное** направление внеурочной деятельности первоклассников. Основные учебно – воспитательные задачи курса соответствуют целям и задачам основной образовательной программы МБОУ «Чистогорская средняя общеобразовательная школа».

Цель программы:

формирование у младших школьников установки на здоровый образ жизни и её реализация в реальном поведении и поступках.

Обучающие задачи:

- расширить знания и навыки обучающихся по гигиенической культуре;
- формирование знаний и умений о способах укрепления и профилактике здоровья;
- сформировать знания о правильном питании, роли правильного питания в сохранении здоровья человека;
- расширить знания о роли двигательной активности в здоровье человека, о значении занятий физкультурой и спортом в укреплении здоровья.

Развивающие задачи: развитие у детей познавательного интереса к вопросам здорового образа жизни;

развитие способностей ребенка к самоопределению по вопросам сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи: воспитание потребности заботиться о собственном здоровье, сознательного отношения к своему здоровью.

Содержание курса связано с учебными предметами «Окружающий мир», «Физическая культура». Его материалы можно использовать в воспитательной работе с младшими школьниками.

Срок реализации программы: два учебных года.

Форма проведения занятий: урок, игра, путешествие, соревнование, праздник.

Программа составлена на 33 часа, из расчета – одно занятие в неделю в первом классе, 34 часа – во втором классе.

Место проведения занятий: учебный кабинет, спортивный зал.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности: в ходе реализации данной программы будут достигнуты предметные, личностные и метапредметные результаты.

Предметные результаты: элементарное представление о строении организма человека; факторы, влияющие на здоровье; негативные факторы риска здоровью (курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания); режим дня; личная гигиена; гигиена жилища; компьютерная и телевизионная усталость глаз, осанка; причины нарушения осанки; упражнения для сохранения и фиксации правильной осанки; плоскостопие; 2-3 упражнения для профилактики плоскостопия; значение физических упражнений, активного образа жизни, спорта, прогулок на природе для укрепления здоровья; вред гиподинамии; комплекс утренней зарядки; правила и способы закаливания; профилактика простудных заболеваний; режим питания; здоровая пища; правильный отдых на уроке, отдых при выполнении домашней работы, 2-3 физминутки на уроке; 2-3 упражнения для снятия напряжения мышц глаз; 1-2 физкультпаузы во время выполнения домашней работы; 1-2 упражнения пальчиковой гимнастики; опасность солнечной активности во время летнего отдыха; съедобные и несъедобные грибы, опасность общения с домашними животными; домашняя аптечка.

Научатся: применять правила личной гигиены; выбрать полезные для здоровья продукты питания; применять простейшие средства профилактики простуды и гриппа; выполнять комплекс утренней зарядки, упражнения для фиксации правильной осанки, 2-3 физминутки на уроке; 2-3 упражнения для снятия напряжения мышц глаз; 1-2 физкультпаузы во время выполнения домашней работы; 1-2 упражнения пальчиковой гимнастики; оказывать помощь при солнечном ударе; повреждениях кожи.

Личностные результаты: у обучающихся сформируются установка на здоровый образ жизни; потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; разовьётся самостоятельная и личная ответственность за своё здоровье.

Метапредметные результаты: участие в беседах о значении здорового образа жизни; составление здоровьесберегающего режима дня и контроль его выполнения, поддержание чистоты и порядка в помещениях, соблюдение санитарно- гигиенических норм труда и отдыха, соблюдение правил личной гигиены; научатся составлять алгоритм действий по сохранению и укреплению своего здоровья и действовать по алгоритму.

Оценка усвоения планируемых результатов программы будет отслеживаться в процессе устного опроса на занятиях; в использовании знаний и умений на обобщающих занятиях в конце каждого раздела программы; в учебной деятельности и повседневной жизни обучающихся.

Объектом оценки *личностных* результатов будет применение обучающимися норм здорового образа жизни.

Объектом оценки *метапредметных* результатов будет – умение обучающимися планировать свои действия, оценивать их с точки зрения вреда или пользы для своего здоровья.

Познавательные результаты будут оцениваться по умению обучающихся составлять алгоритм действий при выполнении процедур личной гигиены, мер профилактики заболеваний; умение договариваться, вести беседу, обсуждать услышанное

1 класс

Тематический план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
	I. Личная гигиена младших школьников	14		
1	Вводное занятие. « В стране Здоровичков»	1	0,5	0,5
2	«Верный помощник «успеваек». Режим дня детей младшего школьного возраста	1	0,2	0,8
3	«Наши лучшие друзья - это Мыло и Вода»	1	0,8	0,2
4	«Повторим правила ухода за телом»	1	1,0	
5	« Путешествие в город Чистоты и Опрятности»	1	0,2	0,8
6	«Чистота и порядок». Гигиена жилища	1	0,8	0,2
7	«Чтобы зрение было хорошим»	1	0,8	0,2
8	« Чтобы друг не стал врагом». О вреде длительного просмотра телевизора и работы за компьютером	1	0,6	0,4
9	«Береги свои зубы»	1	0,8	0,2
10	« Подстригись, причешись!»	1	0,6	0,4
11	« Чтобы уши слышали»	1	0,8	0,2
12	Вредные и полезные привычки	1	0,6	0,4
13	Как отучить себя от вредных привычек	1	0,6	0,4
14	«Путешествие по городу Нехворайску». Обобщающее занятие	1		1,0
	II Профилактика заболеваний	7		
1-2	« В бой с простудой». О пользе закаливания организма и профилактики простудных заболеваний	1	1,0	
3	«Осанка – стройная спина!». О правильной осанке и её профилактике	1	0,4	0,6
4	«Сколько весят знания?». Правильный ранец	1	0,2	0,8
5	«Босиком! Босиком!». О плоскостопии и его профилактике	1	0,2	0,8
6	« Твой друг – носовой платок»	1	0,8	0,2
7	«Доброе утро!». О пользе утренних процедур, зарядке	1	0,4	0,6
	III. Питание и здоровье	6		
1	Умеете ли вы правильно питаться?	1	0,8	0,2
2	«Когда и что?» Занятие о режиме питания	1	0,8	0,2
3	« Кока- Кола. За или против?»	1	0,6	0,4
4	« Вкусно – не всегда полезно!»	1	0,8	0,2
5	« Я выбираю кашу»	1	0,8	0,2
6	Здоровая пища для всей семьи. Обобщающее занятие по разделу	1		1,0
	IV. Отдых во время учебных занятий	5		
1	Отдых на уроке. Шуточные физминутки	1		1,0
2	«Домашнюю работу выполняем и при этом отдыхаем»	1		1,0
3	Гимнастика для пальчиков рук	1		1,0
4	Упражнения на релаксацию	1		1,0
5	«Путешествие в страну Здоровья». Обобщающее занятие по всем разделам	1		1,0

6	Праздник Здоровья			1,0
	Всего	33	6,28	15, 47

Содержание программы

Личная гигиена младших школьников (14 ч)

Вводное занятие. «В стране Здоровичков». Знакомство с содержанием занятий «Азбука здоровья», тест «Твоё здоровье», путешествие в страну Здоровичков.

Практическая работа. Игры: «Надуй шарик», «Не разлей», «Передай яблоко», «Хлопай – топай», «Мы охотимся за львом»

«Верный помощник «успеваек». Режим дня детей младшего школьного возраста. Беседа о режиме дня школьника, его роли в организации дня школьника.

Практическая работа. Игры на закрепление режимных моментов.

«Наши лучшие друзья - это Мыло и Вода». Сказка о микробах. Роль мыла и воды в борьбе с болезнетворными микробами. Правила мытья рук.

Практическая работа. Игры «Собери речку», «Создай больше пены».

«Повторим правила ухода за телом». Правила ухода за телом, за ногтями рук. Предметы личной гигиены.

Игры «Кто как умывается», «Передай предметы», прослушивание и *Практическая работа.* обсуждение вредных советов Г.Остера.

«Путешествие в город Чистоты и Опрятности»

Практическая работа. Игры «Собери посылку», «Как живёшь?», обсуждение пословиц о чистоте, стихотворения Л. Яхнина «Очень правильная история»

«Чистота и порядок». Гигиена жилища. Основные правила поддержания чистоты жилой комнаты.

Практическая работа. Кроссворд «Здоровье», игры «Помоги маме», «Собери обувь», «Сотри с доски», «Да- нет для чистюлек».

«Чтобы зрение было хорошим». Строение глаза, гигиена зрения.

Практическая работа. Игры «Меткий стрелок», «Полезно- вредно», разучивание упражнений для снятия напряжения глаз во время учебных занятий и чтения.

«Чтобы друг не стал врагом». О вреде длительного просмотра телевизора и работы за компьютером. Правила просмотра телевизора и работы за компьютером.

Практическая работа. Игра «Я – артист!»

«Береги свои зубы». Гигиена полости рта. Вредная для зубов пища.

Практическая работа. Рисование на тему «Улыбка до ушей», схемы разрушения зубика.

«Подстригись, причешись!» Необходимость ухода за волосами. Правила ухода за волосами. Предметы личной гигиены по уходу за волосами. Рассказ о истории причёсок.

Практическая работа. Прослушивание и обсуждение стихотворения « Страшная история», моделирование причесок для школьников. (рисунок)

«Чтобы уши слышали». Необходимость ухода за ушами. Правила ухода за ушами.

Практическая работа. Игра « Глухой телефон».

Вредные и полезные привычки. Как отучить себя от вредных привычек.

Вредные и полезные для здоровья привычки.

Практическая работа. Работа в паре, игра «Пожалуйста», рисование на тему « Да здравствуют полезные привычки!»

«Путешествие по городу Нехворайску». Обобщающее занятие по изученному материалу I раздела курса. Игра – путешествие по улицам города «Гигиеническая», «Стройности», «Зубная», «Парк полезных советов» и др.

Практическая работа. Игры, эстафета, отгадывание загадок, чтение полезных советов.

II. Профилактика заболеваний (7ч)

«В бой с простудой». О пользе закаливания организма и профилактики простудных заболеваний. (2ч) Что такое профилактика. Способы предупреждения простудных заболеваний. Закаливание. Правила закаливания организма.

«Осанка – стройная спина!». О правильной осанке и её профилактике.

Осанка. Правильная и неправильная осанка. Правильная посадка ученика за партой.

Практическая работа. Игры «День – ночь», «Удержи мешочек», разучивание упражнений для фиксации правильной осанки. Применение методики для выявления сутулости обучающихся.

«Сколько весят знания?». Правильный ранец. Влияние ранца на осанку ученика.

Практическая работа. Применение методики для выявления наличия « правильного» ранца у обучающихся класса.

«Босиком! Босиком!». О плоскостопии и его профилактике. Плоскостопие. Влияние плоскостопия на здоровье человека.

Практическая работа. Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия.

«Твой друг – носовой платок» . Роль носового платка для профилактики инфекционных заболеваний. Из истории носового платка.

Практическая работа. Составление эскиза носового платка. Выставка рисунков.

«Доброе утро!». О пользе утренних процедур, зарядке. Значение зарядки для здоровья человека.

Практическая работа. Разучивание комплекса музыкальной утренней зарядки.

III. Питание и здоровье (6 ч)

«Умеете ли вы правильно питаться?» Что такое правильное питание.

Практическая работа. Тест « Люблю есть - не люблю есть»

«Когда и что?» Занятие о режиме питания. Режим питания.

Практическая работа. Работа в группах. Составление меню для учащегося.

«Кока-Кола. За или против?» Рассказ о вреде напитка.

Практическая работа. Эксперименты с Кока-Колой.

«Вкусно – не всегда полезно!». Рассказ о вреде чипсов и других популярных у детей продуктов.

Практическая работа. Рисунок знаков, запрещающих есть вредные продукты. Выставка рисунков.

«Я выбираю кашу». Каша- полезная для желудка пища. Виды каш.

Практическая работа. Тест «Ем- не ем», Игра « Помоги сварить маме кашу».

«Здоровая пища для всей семьи» Обобщающее занятие по разделу. Занятие – игра.

Практическая работа. Игры и задания, связанные с выбором полезной для здоровья пищи.

IV. Отдых во время учебных занятий (6ч)

«Отдых на уроке. Шуточные физминутки» Значение физминуток для снятия усталости, повышения работоспособности на уроке.

Практическая работа. Разучивание физминутки, прослушивание стихотворения и придумывание обучающимися движений для физминутки.

«Домашнюю работу выполняем и при этом отдыхаем». Правильная организация работы при выполнении домашних заданий. Физкультпауза.

Практическая работа. Разучивание комплекса физкультпаузы.

«Гимнастика для пальчиков рук»

Практическая работа. Разучивания упражнений на развитие мелкой моторики пальцев рук: «Апельсин», « Вышел пальчик погулять».

«Упражнения на релаксацию» Что такое релаксация.

Практическая работа. Выполнения комплекса релаксации.

«Путешествие в страну Здоровья». Обобщающее занятие по всем разделам

Игра – путешествие.

Практическая работа. Выполнение различных заданий, включающих материал всех разделов.

«Праздник Здоровья» *Практическая работа.* Инсценированное представление с игровыми моментами о здоровом образе жизни. Выставка рисунков на тему «Я выбираю здоровый образ жизни»

Тематический план

№	Название раздела, тема	Количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть
I	Повторяем пройденное и узнаём новое о своём здоровье	11		
1	Вводное занятие. «Здравствуй!» Возвращение в город Здоровичков	1	1	
2	Факторы, влияющие на здоровье	1	0,5	0,5
3	Отдых на уроке и перемене	1		1
4	В гостях у доктора Воды и Мыла	1	0,2	0,8
5	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	1	
6	Витаминный алфавит	1	0,6	0,4
7	Питание – необходимое условие жизни человека. Как правильно питаться	1	0,8	0,2
8	Жизнь требует движение. Что такое гиподинамия?	1	0,2	0,8
9	Что такое инфекция. Как с ней бороться.	1	1	
10	Мой любимый вид спорта	1		1
11-13	Вредные привычки. Злой волшебник – табак. Злой волшебник – наркотик.	3	0,5	0,5
II	Как устроен человек	13		
14	Что у меня внутри? Какой орган у меня самый главный?	1	0,8	0,2
15	Моё сердце Как почувствовать свое сердце	1	0,4	0,6
16	Как и зачем мы дышим? Как воздух влияет на здоровье. Пыль и здоровье	1	0,6	0,4
17	Органы слуха. Гигиена слуха	1	1	
18	Органы пищеварения. Правила питания	1	0,8	0,2
19	Совместимость продуктов питания	1	0,8	0,2
20	Органы зрения. Гигиена зрения	1	0,8	0,2
21	Чипсы. За или против?	1	0,3	0,7
22	Мои зубы. Что полезно для зубов	1	0,6	0,4
23	Жвачка- вред или польза?	1	0,3	0,7
24	Кожа. Витамины для кожи	1	0,8	0,2
25	Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Домашняя аптечка	1	0,8	0,2
26	Аптека на подоконнике	1	0,5	0,5
	Домашний зоопарк	2		
27	Животные в доме. Их влияние на настроение человека	1	0,5	0,5
28	Чем опасны домашние животные	1	1	
IV	Беззаботное лето?	7		
29	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	1	0,5	0,5
30	Солнечный удар. Как загорать, чтобы было полезно?	1	0,7	0,3
31	Секреты в лукошке	1	0,5	0,5
32	Как стать Гулливером	1		1

33	Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать (тестирование)	1		1
34	КВН «За здоровый образ жизни»	1		1
	Всего	34	17,5	14,5

Содержание программы

Повторяем пройденное и узнаём новое о своём здоровье (13 ч)

Вводное занятие. "Здравствуйте" Возвращение в город Здоровичков.

Знакомство с содержанием занятий во 2 классе, встреча с докторами города Здоровичков.

Практическая работа. Кроссворд «Здоровье». Разучивание нового девиза Здоровичков, повторение физминуток.

«Факторы, влияющие на здоровье». Обобщение и углубление знаний детей о факторах, влияющих на здоровье человека.

Практическая работа. Тест «Куда ты идёшь?», работа в группах: составление правил ЗОЖ.

«Отдых на уроке и перемене».

Практическая работа. Разучивание новой физминутки на уроке и подвижной игры для отдыха на перемене.

«В гостях у доктора Воды и Мыла». Повторение правил личной гигиены.

Практическая работа. Рисование на тему «Нет - микробам!»

«Если хочешь быть здоров – закаляйся!» Повторить правила закаливания.

Практическая работа. Игра «Аукцион знаний».

«Витаминный алфавит». Беседа о том, какие витамины необходимы для нормального роста и развития, что надо есть, чтобы пополнить запас витаминов.

Практическая работа. Инсценирование «Спор овощей».

«Питание – необходимое условие жизни человека. Как правильно питаться»

Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды.)

Занятие - игра «Третий лишний».

«Жизнь требует движенье. Что такое гиподинамия?» Гиподинамия. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.

Практическая работа. Кроссворд «Гиподинамия». Разучивание подвижной игры, исполнение песни «Гиподинамия».

«Что такое инфекция. Как с ней бороться» Инфекция, иммунитет, профилактика, прививка, способы защиты от инфекционных болезней.

«Мой любимый вид спорта». Загадки о различных видах спорта. Роль занятий спортом для здоровья, знакомство с современными видами спорта.

Практическая работа. Рисование на тему «Мой любимый вид спорта», викторина «Дойди до финиша!»

«Вредные привычки. Злой волшебник – табак». Полезные и вредные привычки. Вред курения.

Практическая работа. Рисование на тему «Мы курению скажем - НЕТ!»

«Вредные привычки. Злой волшебник – алкоголь». Влияние алкоголя на организм. Презентация «Дети и табак».

Практическая работа. Игра «Выбери ответ», рисование на тему «Моё любимое занятие».

«Вредные привычки. Злой волшебник – наркотик». Пагубное влияние наркотиков на организм человека, презентация «Наркотик – миф или реальность».

Практическая работа. Тест «Сможешь ли ты устоять?», рисование на тему «НЕТ вредным привычкам!»

Как устроен человек (13ч)

«Что у меня внутри?» Основные органы человека. Их функция. Забота о здоровье не возможна без знания строения организма.

Практическая работа. Кроссворд «Человек», игра «Моё тело»

«Какой орган у меня самый главный? Как помочь работать мозгу?»

Мозг. Функции мозга. Помощь при обмороках.

Практическая работа. Игра «Холодно – горячо», фантазирование.

«Моё сердце. Как почувствовать свое сердце» Работа сердца. Правила сохранения и укрепления деятельности сердца, презентация «Сердце», интересные факты о сердце человека.

Практическая работа. Определение пульса на лучевой артерии, определение размера сердца, игра «Кто украл моё сердце?», пожелания «От чистого сердца».

«Как и зачем мы дышим? Пыль и здоровье». Органы дыхания. Правила сохранения органов дыхания здоровыми, гигиена органов дыхания, повторение о вреде курения. Презентация «Органы дыхания».

Практическая работа. Определение объема легких с помощью воздушного шарика. Определение свободы дыхания через нос с помощью ваты.

«Органы слуха. Гигиена слуха». Органы слуха. Значение звуков в жизни человека. Строение уха (ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка, среднее ухо). Повторение правил гигиены органов слуха. Презентация «Наше ухо».

Практическая работа. Определение остроты слуха с помощью карманных часов, оздоровительная минутка "Самомассаж ушей".

«Органы пищеварения». Обобщить знания о полезной и вредной пище. Презентация «Органы пищеварения». Гигиена питания.

Практическая работа. Игры «Найди пару», «Съедобное - несъедобное». Фантазирование на тему «Несуществующий фрукт», рисунок.

«Совместимость продуктов питания» Совместимые и несовместимые продукты в питании.

Практическая работа. Игры «Найди пару». Упражнение для улучшения пищеварения «Скульптор». Массаж ушных раковин (воздействуем на точки кишечника)

«Чипсы. За или против?» История возникновения продукта. Состав чипсов.

Практическая работа. опыты, доказывающие вредность чипсов, наблюдения, выводы о пользе или вредности продукта.

«Мои зубы. Что полезно для зубов». Зуб - это живой орган. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Гигиена зубов.

Практическая работа. Практикум «Чистка зубов». Составление памятки для первоклассников о правилах ухода за зубами.

«Жвачка- вред или польза?» История возникновения продукта. Состав. Правила употребления.

Практическая работа. опыты, доказывающие вредность жевательной резинки, наблюдения, выводы о пользе или вредности продукта.

«Кожа. Витамины для кожи» Кожа – надежная защита организма. Повторить правила ухода за кожей. Доказать, что и коже нужны витамины. Первая помощь при повреждениях кожи.

Практическая работа. Наблюдение за свойствами кожи. Рассмотрение строения кожи через лупу. Игра «Выбери ответ». Работа в паре «Окажи первую помощь».

«Моя косметика. Занятие для девочек». Современная косметика для девочек. Её польза или вред для ребёнка.

Практическая работа. Рассмотрение экземпляров детской косметики.

«Горькие и «вкусные» лекарства». Виды лекарственных препаратов, правила безопасного использования лекарств. Признаки лекарственного отравления. Помощь при отравлении.

Практическая работа. Работа в паре: упражнение в оказании первой помощи при отравлении лекарствами.

«Где хранить лекарства? Домашняя аптечка». Познакомиться с домашней аптечкой. Ее содержание.

Дать понятие об аллергии.

Практическая работа. Игра «Верно – неверно», «Наведи порядок».

«Аптека на подоконнике». Лекарственные комнатные растения. Их лечебные свойства.

Практическая работа. Рисунок лекарственного растения.

Домашний зоопарк (2 ч)

«Животные в доме. Их влияние на настроение человека». Мой домашний питомец. Интересные случаи из жизни домашних животных.

Практическая работа. Фотовыставка или выставка рисунков на тему «Мой домашний питомец»

«Чем опасны домашние животные». Аллергия. Разъяснить необходимость предосторожности при обращении с животными. Правила общения с животными.
Практическая работа. Первая помощь при укусах животных.

Беззаботное лето? (6ч)

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Повторение о правилах закаливания. Летние забавы. Опасность на водоёмах.

Практическая работа. Разучивание подвижной игры. Работа в группах: рисование условного знака «Опасности на воде»

«Солнечный удар. Как загорать, чтобы было полезно?». Причины, признаки солнечного удара. Первая помощь при солнечном ударе. Правила загара.

Практическая работа. Работа в паре: упражнение в оказании первой помощи при солнечном ударе. Рисование на тему «Осторожно, солнце!»

«Секреты в лукошке». Актуализация знаний детей о грибах. Ядовитые грибы. Правила «тихой охоты».

Практическая работа. Игра « Собери грибы», игра – эстафета «По грибы».

«Как стать Гулливером». Рост – количественное и качественное изменение организма.

Практическая работа. Замер роста, сравнение с предыдущим замером в 1 классе.

Награждение медалями по номинациям: «Гулливер класса», « Дюймовочка», «Надежда класса» и др.

«Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать» (тестирование). Подвести итоги проделанной работы; выставка сделанных в течение года рисунков.

Практическая работа. Тест.

Праздник здоровья. «Поликлиника доктора Нехворайки». Урок – игра.

Инсценированное представление с игровыми моментами о ЗОЖ

Литература для учителя

1. Дик, Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровье сберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах [Текст] / Н.Ф.Дик.- Ростов н\Д: Феникс, 2008.- 311с.

2. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А. Школа докторов природы, или 135 уроков здоровья (1-4 классы) [Текст] / Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина.- Изд. 2-е, испр.и доп.- М.: ВАКО, 2005, - 208 с.

3. Лоринский, Д.Н. Азбука здоровья: Книга для молодежи. [Текст] / Д.Н. Лоринский. - М.: Профиздат, 1990. -176 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижные игры младших школьников [Текст] / В.И.Ковалько.- М.: ВАКО, 2007.- 208 с.
5. Дик, Н.Ф. Веселые классные часы во 2-3 классах [Текст] / Н.Ф. Дик. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 320 с.
6. Природа. Человек. Здоровье: Занимательное природоведение [Текст] .- Новосибирск: НГПИ, 1992.- 76 с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Коростелёв, Н.Б. 50 уроков здоровья: Рассказы [Текст] / Н.Б. Коростелёв.- М.: Дет. лит., 1991.-111 с.
2. Останко, Л.В. Сто веселых упражнений для детей [Текст] / Л.В.Останко.- СПб: Корона принт, 2005.- 120 с.
3. Савина,Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников [Текст] / Л.П. Савина. - М.: АСТ, 2002.- 156 с.
4. Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет [Текст] / Л.Ф. Тихомирова.- Ярославль: Академия Развития, 2003.- 202 с.