

КОУ «Петропавловская специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа – интернат VIII вида»

**Программа  
формирования здорового образа жизни  
у детей с ограниченными возможностями здоровья  
для учащихся 3 - 5 классов  
«Азбука здоровья»**

**Составитель:  
Мачульский А.В.**

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3стр
2. Тематический план.....	11стр
3. Календарно - тематический план 1год.....	12стр
4. Календарно - тематический план 2 год .....	20стр.
5. Календарно - тематический план 3 год.....	27стр
6. Список литературы.....	35 стр
7. Список литературы для детей.....	37стр
8. Приложение 1: Анкета ЗОЖ для учащихся 3-5 классов .....	38 стр
9. Приложение 2: Анкета «Расти здоровым».....	41стр
10.Приложение 3: Тестирование личных свойств и качеств. « Яблоко».....	42стр
11.Приложение 4: Анкета для учащихся 3-5 классов Правила здорового образа жизни .....	43стр
Приложение 5: Тест «Выход из трудных жизненных ситуаций».....	45 стр
12.Приложение 6: Диагностика сформированности знаний у школьников о ЗОЖ.....	50стр
13.Приложение 7: Занятие: « Путешествие в страну здоровья».....	52 стр
14.Приложение 8:Занятие: « Где прячется здоровье?».....	59стр
15.Приложение 9: Занятие: « Вредные привычки».....	63 стр
16.Приложение 10: Развивающие и подвижные игры.....	68стр

## Пояснительная записка

“Приобрести здоровье – храбрость,  
сохранить его – мудрость,  
а умело распорядиться им – искусство”  
Франсуа Вольтер

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми, которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Здоровье – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность в единстве телесных и психических характеристик. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников, а именно детей с ограниченными возможностями здоровья есть актуальная педагогическая задача.

Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о ее возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельного внеклассного мероприятия, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Современная школа находится в процессе поиска новых моделей обучения, предусматривающих разностороннее развитие личности с учетом индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей.

Большинство детей, поступающих в СКОШИ, обладают целым «букетом» различных заболеваний – это нервно-психические расстройства, нарушение моторики и координации движения, снижение остроты слуха и зрения, сколиоз, кариес и т.д. Психологи и практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, возрастающие агрессивность и жестокость во взаимоотношениях с окружающими их людьми. Эти негативные явления взаимосвязаны и взаимообусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни. Значительный процент учащихся с ограниченным интеллектом живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни. Поэтому забота о здоровье детей с ограниченными возможностями представляется весьма актуальной педагогической задачей.

При характеристике учащихся 3 класса «Петропавловской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы- интернат VIII вида», хотелось бы обратить внимание на уровень физического развития. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма, которые зависят от дифференцировки и зрелости клеточных элементов органов и тканей, функциональных способностей нервной системы и эндокринного аппарата. У обследуемых детей можно отметить следующие результаты физического развития: 94% учащихся имеют средний уровень физического развития, у 4% – выше среднего, а у 2% – ниже среднего. По физическим особенностям дети напоминают детей младшего возраста, имеют малый рост и вес. Моторика в большинстве случаев достаточна, движения координированные, ловкие, четкие, недоразвиты лишь наиболее сложные произвольные движения.

Поэтому одной из приоритетных задач воспитательной работы с группой учащихся 3 класса, является сохранение и укрепление здоровья детей. И мотивация школьников к здоровому образу жизни, к культивированию в себе общей культуры здоровья играет здесь очень большую роль.

Изучив научные труды, образовательные программы «Знай, свое тело», разработанная американским фондом здоровья, программа К.Г.Зайцевой «Уроки здоровья», методическое руководство «Познай себя» М.Л.Лазарева, ряд учебных пособий, авторами которых являются Г.К.Зайцев и А.Г.Зайцев. Данные программы не рассматривают в полной мере развитие и коррекцию недостатков психофизических нарушений учащихся школ VIII вида, где обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья.

В связи с этим назрела необходимость создания программы по формированию здорового образа жизни «Азбука здоровья» для учащихся 3-5 классов СКОШИ, поскольку именно в школе у детей с нарушением интеллекта закладываются и воспитываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и управлению собственным здоровьем. Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Здоровый образ жизни детей с ограниченными возможностями здоровья обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Программа «Азбука здоровье» является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, экологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей. Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья строится на основе структурированных занятий. Такой подход позволяет поддерживать физическую и умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всей рабочей недели, не вызывая утомления, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья. Путем реализации программы раскрываются возможности в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в воспитании уверенно противостоять вредным привычкам, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Программа «Азбука здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения школьников.

#### **Основные принципы программы:**

1. *Сознательность и активность* – чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.
2. *Индивидуальная доступность* – дозировка нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся, учёт их индивидуальных и психофизических особенностей.

3. *Систематичность и последовательность* – непрерывность и этапность физкультурно-оздоровительных воздействий.
4. *Психологическая комфортность* – получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.
5. *Творческое, динамичное совершенствование системы оздоровления учащихся средствами физической культуры* – постоянное обновление содержания физкультурно-оздоровительного воспитания, формирование мировоззрения, системы ценностей, интересов и мотиваций, имеющих глубоко нравственную, гуманистическую направленность у всех участников педагогического процесса оздоровления средствами воспитательной работы.

### **Механизм осуществления программы:**

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников СКОШ
2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования школьников – участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

**Цель:** способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

### **Задачи программы:**

1. Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.
2. Формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью.
3. Профилактика и преодоление вредных привычек у детей.
4. Развитие у детей лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

### **Критерии эффективности и способы проверки**

Задачи	Критерии	Показатели	Способы проверки
1. Формирование у детей мотивации к	Знание, понимание основных видов спортивной деятельности,	Умение применять различные формы зож в	Опросники анкеты

здоровому образу жизни.	ведущие к здоровому образу жизни. Взаимодействие ученика с педагогом. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности в повседневной жизни.	повседневной жизни, умение выделять компоненты здоровья и устанавливать связь между ними.	
2.Формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью.	Сформированные умения и навыки личной гигиены. Понятие гигиены, функции гигиены в жизни человека. Правила гигиены. Значение гигиены для человека. Личная и общественная гигиена.	Умение применять различные навыки, знания личной гигиены в повседневной жизни.	Наблюдение, диагностика.
3.Профилактика и преодоление вредных привычек у детей.	Знание, понимание понятий «здоровый образ жизни», «вредные привычки», их влияние на качество жизни, источники здоровья. Познакомить с влиянием «вредных привычек» на органы человека, на основные системы жизнеобеспечения организма человека.	Умение различать, определять вредные привычки от полезных, умение передавать отрицательное воздействие вредных привычек.	Индивидуальные и групповые беседы, практические задания, анализ творческих работ.
4. Развитие у детей лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.	Положительное эмоциональное реагирование на спортивные ценности по ЗОЖ.	Стремление принимать участие в спортивных мероприятиях, занятиях направленных на здоровый образ жизни, развитие эмоционально-чувственной сферы воспитанников.	Рейтинг участия в мероприятиях направленных на здоровый образ жизни.

## **Сроки реализации программы 2010 -2013гг:**

### **1 этап. Информационно-аналитический 2010-2011 гг**

Анализ работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся 3 -5 классов СКОШ, выявление проблемных вопросов и определение возможных путей их решения.

### **II этап. Практический 2011-2012 гг**

Обеспечение системы организационной работы, направленной на реализацию основного содержания программы.

### **III этап. Педагогического последействия 2012 -2013 гг**

Систематизация полученных результатов.

### **Программа «Азбука здоровья» включает четыре основных направления:**

1. Основы знаний о здоровом образе жизни
2. Культура здоровья.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Подвижные и развивающие игры

#### **Первое направление «Основы знаний о здоровом образе жизни»**

Здоровый образ жизни - рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, охраны и укрепления здоровья народа.

Это направление решает следующие задачи:

- закреплять знания о здоровом образе жизни
- развивать у детей потребность в новых знаниях, умение переносить их в социальную среду
- формировать активность и инициативность детей
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни
- сформировать понятие о здоровье и здоровом образе жизни людей.



- вырабатывать потребность в поддержании собственного здоровья  
воспитывать стремление к здоровому образу жизни

### **Второе направление «Воспитание культуры здоровья»**

Воспитание культуры здоровья – создание педагогических условий, обеспечивающих развитие личности школьника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

Это направление решает следующие задачи:

- сформировать умение содержать свое тело в чистоте
- расширять знания о средствах гигиены
- воспитывать умение управлять своими физическими возможностями, чувствами и эмоциями согласно нормам морали и этикета.
- воспитание потребностей к здоровому образу жизни, культуре интеллектуальной (способность управлять своими мыслями и контролировать их); в умении вести здоровый образ жизни и относиться к здоровью как к ценности процесса воспитания/

### **Третье направление «Профилактика вредных привычек».**

Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, по отношению к самой личности. Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте. Направление оказывает профилактическое воздействие на ряд вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Это направление решает следующие задачи:

- создать условия для формирования и развития социально-адаптированной личности, способной противостоять жизненным трудностям, негативным факторам жизни;
- научить детей оценивать последствия своих действий;
- показать разрушающее влияние отравляющих веществ на организм человека;
- пропаганда здорового жизненного стиля;
- предотвращение начала вредных привычек у детей и подростков, формирование у них личностного иммунитета к соблазну;
- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью;
- профилактика и предупреждение вредных привычек среди учащихся;
- учить детей оценивать последствия своих действий;

### **Четвёртое направление «Подвижные и развивающие игры»**

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка –

неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных и развивающих игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Это направление решает следующие задачи:

- формировать самостоятельность;
- повышать спортивное мастерство;
- воспитывать чувство сплочённости, интерес к занятиям спорта
- научить приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие *формы обучения*:

Спортивные мероприятия, демонстрация фильмов, веселые старты, конкурсы, анкетирование, игры, тематические викторины, путешествия, устные журналы, беседы, оздоровительные минутки, встреча с педиатром, инспектором ГИБДД и т.д. просмотр видеофильмов с последующим обсуждением, просмотр кинофильмов, которые отражают ситуации борьбы людей с собственными пороками и пути их преодоления, чтение и обсуждение журнальных публикаций о силе и стойкости человеческого духа в самых трудных жизненных ситуациях, создание антирекламных роликов по проблеме, конкурсы на лучшее художественное произведение, направленное против вредных привычек человека и демонстрирующих силу человеческого духа, выставки рисунков, акции в защиту человека от влияния вредных привычек, нравственные классные часы;

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

*Психологическое обеспечение программы:*

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых форм обучения;
- формирование творческого воображения учащихся в практической и творческой деятельности;
- применение знаний учащимися на разных психологических уровнях.

Программа «Азбука здоровья» рассчитана на 3 года обучения для учащихся 3-5 классов. Работа первых трёх направлений рассчитана по 2 часа в неделю. Направление «Подвижные и развивающие игры», это дополнительные занятия, которые относятся кружку « Волшебный мяч», которые проводятся 1-2 раза в неделю.

Сентябрь, январь – направления: «Основы ЗОЖ», «Подвижные и развивающие игры»

Октябрь, февраль - направления: «Воспитание культуры здоровья», «Подвижные и развивающие игры»

Ноябрь, март – направления: «Профилактика вредных привычек», «Подвижные и развивающие игры»

Декабрь, апрель, май – направления «Подвижные и развивающие игры».

**Прогнозируемый результат:** Принятие ценности здоровья, как одной из главных ценностей человека позволит обучающимся с ограниченными возможностями здоровья ориентировать свое поведение на сбережение и укрепление здоровья своего и окружающих; успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, наиболее полно реализовать личностный потенциал, приумножить успехи в спорте.

### Тематический план

№	Направление	1 год	1год	2 год	2 год	3 год	3 год
		Т	П	Т	П	Т	П
1	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	10	10	10	10	10	10
2	«Воспитание культуры здоровья»	10	15	10	15	10	15
3	«Профилактика вредных привычек»	10	15	10	15	10	15

<b>4</b>	<b>« Развивающие и подвижные игры»</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>100</b>		<b>100</b>		<b>100</b>	

**Календарно - тематический план  
1 год**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Сроки</b>
1-2	Зачем нужна зарядка	Беседа, практические упражнения	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент.
3-4	Что такое режим дня и для чего он нужен?	Беседа - практикум	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент.
5-6	«В здоровом теле – здоровый дух»	Беседа, разгадывание кроссворда	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент.
7-8	Сон – лучшее лекарство	Беседа. Практикум	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент.
9-10	Мы за здоровый образ жизни	Конкурс рисунков	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент.
11	Наши лучшие друзья – мыло, щётка и вода	Беседа	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	-	Сент.
12-13	«Я и моё здоровье»	Беседа. Чтение стихотворен	«Основы знаний о здоровом образе	1	1	Сент.

		ий	жизни»			
13-14	Культура здоровья - что это такое?	Диспут размышлени е. Чтение и обсуждение журнальных публикаций.	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
15-16	«Быть здоровым – значит жить в радости»	Беседа. Конкурс рисунков	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
17	Продолжи предложение Здоровье – это..	Практическо е занятие	«Культура здоровья»	-	1	Окт.
18-19	Чистота – залог здоровья	Беседа. Практикум	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
20-21	Что значит быть здоровым	Пресс- конференция Конкурс рисунков.	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
22-23	Если хочешь быть здоровым?	Встреча с мед работником.  КВН	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
24-25	Какие бывают привычки.	Беседа. Просмотр видеоролика	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб.
26-27	Что мы знаем о курение	Круглый стол. Конкурс рекламных	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб.

		рисунков по данной проблеме				
28-29	«Курить - здоровью вредить!»	Беседа. Конкурс рисунков	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб.
30-31	Что мы знаем об алкоголе.	Беседа. Просмотр кинофильма по данной проблеме	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб.
32-33	« Злой враг - алкоголь»	Коллаж. Чтение стихов	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб.
34-35	Что мы знаем о наркотиках	Беседа. Разбор ситуаций	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб.
36-37	Что значит для меня – игра.	Диспут – размышление. Практическая работа	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
38-39	Какие игры мы знаем	Беседа путешествие. Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
40-41	Игра – Волейбол.	Беседа рассказ. Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
42-43	Игра –	Практическое	«Подвижные и	1	1	Дек.

	Волейбол.	е занятие	развивающие игры»			
44	Если дружно – если вместе	Веселые старты	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Дек.
45	Весёлые ребята	Игровая программа	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Дек.
46-47	Радуга” “Западня”	Беседа объяснение. Комплекс развивающих упражнений	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
48	“Ловишка парами”? “Изобрази без предмета”? “Сантики-сантики-лим-по-по”	Игровая программа	«Подвижные и развивающие игры»	1	-	Дек.
49-50	С чего начинается здоровье?	Комплексное занятие. Встреча с детским врачом.	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Янв.
51	Путешествие в страну Здоровья	Игровая программа	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Янв.
52-53	Я и моё здоровье	Беседа. Разгадывание кроссворда	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Янв.
54-55	Что значит	Путешествие	«Основы знаний о	1	1	Янв.

	быть здоровым?	по станциям. Конкурс рисунков	здоровом образе жизни»			
56	Огонёк здоровья	КВН	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	-	1	Янв.
57-58	Чистота залог - здоровья	Устный журнал. Чтение обсуждение журнальных публикаций	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
59-60	Повседневная гигиена	Комплексное занятие. Просмотр видеоролика.	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
61-62	Мой режим дня	Тематическая викторина. Конкурс рисунков	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
63	Если вместе, если дружно	Игра – соревнования	«Культура здоровья»	-	1	Февр.
64-65	Как проводить свободное время	Беседа. Разбор ситуаций по данной проблеме	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
66-67	Что такое культура здоровья	Устный журнал. КВН	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
68	«Метко в цель» « Есть в тебя	Игры на	«Культура	-	1	Февр.



	или нет»	свежем воздухе	здоровья»			
69-70	Я умею говорить «нет»	Ролевая игра. Разбор ситуаций	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Март
71-72	Наши друзья витамины	Путешествие. Подбор материала для выпуска буклета	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Март
73-74	10 советов, которые не составляют основу ЗОЖ	Беседа. Практическая работа	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Март
75	Скажем курению «НЕТ!»	Устный журнал. КВН	«Профилактика вредных привычек»	-	1	Март
76-77	Алкоголь и его последствия	Беседа. Конкурс рисунков	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Март
78-79	Берегись – Наркотики!	Комплексное занятие. Разбор ситуаций	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Март
80-81	«Белки, волки, лисы»	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Апрель
82-83	Мои любимые игры	Разгадывание кроссворда. Конкурс рисунков	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Апрель

84	День здоровья	Праздник	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Апрель
85	Вместе дружная семья	Спортивное мероприятие	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Апрель
86-87	Волейбол	Игра	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Апрель
88-89	Пионербол	Беседа. Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Апрель
90-91	Волейбол	Беседа. Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Май
92-93	Пионербол	Беседа. Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Май
94-95	«У медведя во бору», «овцы и волк »	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	-	2	Май
96- 97	«Филин и пташка», «Кот и мышь»	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	-	2	Май
98-99	«Салки с мячом», «Горелки»	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	-	2	Май
100	Веселые старты	Соревнования	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Май

## **Должны знать и уметь:**

- свой режим, значение режима дня для здоровья;
  - средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
  - правила безопасного поведения;
  - правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
  - как вести себя в минуту опасности.
  - механизмы и способы поддержания здоровья.
  - состояние своего здоровья, уметь следить за ним.
  - стремиться к физическому совершенству.
  - уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов.
- 
- относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности.
  - не иметь вредных привычек.
  - учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений.
  - общаться со взрослыми, сверстниками, малышами.
  - владеть своими чувствами, не быть рабом настроения.
  - преодолевать трудности.
  - отвечать за свои поступки.
  - постоять за себя.
  - жить в гармонии с окружающим миром.
  - вести здоровый образ жизни.

**Календарно - тематический план  
2 год**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Сроки</b>
1-2	На зарядку становись.	Беседа, практические упражнения	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент
3-4	Мой режим дня	Беседа. Разгадывание кроссворда	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент
4-5	«В здоровом теле – здоровый дух»	Беседа. Разгадывание кроссворда	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент
6-7	« Мои верные друзья - щётка, мыло и вода»	Чтение стихотворений. Разбор ситуаций.	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент
8-9	Мы за здоровый образ жизни	Устный журнал. Конкурс рисунков	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент
10-11	Культура поведения во время еды	Беседа.	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент
12-13	«Я и моё здоровье»	Коллаж	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент

			жизни»			
14-15	В здоровом теле здоровый дух?	Диспут размышлени е	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
16-17	«Быть здоровым – значит жить в радости»	Беседа	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
18-19	«Твоё питание твоё здоровье»	Практическо е занятие	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
20-21	Здоровье – главная ценность человеческой жизни	Беседа. Показ слайдов.	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
22-23	Что значит быть здоровым и сильным	Конкурс рисунков	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
24-25	«Если хочешь быть здоров?»	Практически е упражнения	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
26-27	Какие бывают привычки.	Беседа. Практическа я работа	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб
28	Какие последствия у алкоголя	Круглый стол	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб
29-30	«Курить, значит здоровью вредить»	Показ слайдов	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб

31-32	Что мы знаем об алкоголе.	Беседа	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб
33-34	« Злой враг - наркотик»	Коллаж	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб
35-36	«Кого же обвинить, и как нам быть»	Беседа. Разбор ситуаций	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб
37-38	Я умею говорить «нет»	Диспут - размышление	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
39-40	Какие игры мы знаем	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
40-41	Игра – Пионербол.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
42-43	Игра – Волейбол.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
44-45	«Если дружно – если вместе»	Веселые старты	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
46-47	Весёлые ребята	Игровая программа	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
48-49	«Принеси и покажи» Игры с мячом: "По порядку становись» «Лисы и	Комплекс развивающих упражнений	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.

	охотники», «Попробуй, отними», « Скорее в круг»					
50	Зимние забавы	Игровая программа	«Подвижные и развивающие игры»	1	-	Дек.
51-52	« Мой товарищ - спорт»	КВН	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Янв.
53-54	Путешествие в страну Здоровья	Игровая программа	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Янв.
55-56	«Здоровым быть – это здорово»	Выпуск листовок	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Янв.
57-58	Что значит быть здоровым	Конкурс рисунков	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Янв.
59-60	« Состязание здоровичков»	Познавательная программа	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Янв.
61-62	«Чтобы зрение было хорошим»	Игровой практикум	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
63-64	Повседневная гигиена	Комплексное занятие	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
65	Мой режим дня	Конкурс рисунков	«Культура здоровья»	-	1	Февр.
66	«Волшебная гигиена»	Игра	«Культура здоровья»	-	1	Февр.

67-68	Дружим ли мы с водой. «Советы доктора воды»	Беседа	«Культура здоровья»	1	1	Февр .
69	Что такое культура здоровья	КВН	«Культура здоровья»	-	1	Февр .
70-71	Что такое сон	Беседа. Разгадывание кроссворда	«Культура здоровья»	1	1	Февр .
72-73	Я умею говорить «нет»	Ролевая игра	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Мар т
74-75	Наши друзья витамины	Путешествие	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Мар т
76-77	10 советов, которые не составляют основу ЗОЖ	Беседа	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Мар т
78-79	«Я и мои привычки»	КВН	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Мар т
80-81	«Компьютер. Польза и вред»	Игра	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Мар т
82-83	Берегись – Наркотики!	Разбор ситуаций	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Мар т
84-85	«Позвони в колокольчик». «Мой веселый	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Апре ль



	звонкий мяч». «Из кружка в кружок».					
86	Мои любимые игры	Конкурс рисунков	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Апрель
86-87	День здоровья	Праздник	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Апрель
88	Вместе дружная семья	Спортивное мероприятие	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Апрель
89-90	Волейбол	Игра	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Апрель
91	Пионербол	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Апрель
92-93	Волейбол	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Май
94	Пионербол	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Май
95-96	«Дружно все вместе». «Кто впереди?» «Считай шаги!» «Наперегонки парами». «Беги - сядь - беги!»	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Май

97	«Филин и пташка», «Кот и мышь»	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Май
98-99	«Салки с мячом», «Горелки»	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	-	2	Май
100	Веселые старты « Самый ловкий и умелый»	Соревнования	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Май

**Должны знать и уметь:**

- Знать свой режим, значение режима дня для здоровья;
  - средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, , физкультура;
  - правила безопасного поведения; правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
  - как вести себя в минуту опасности;
  - механизмы и способы поддержания здоровья;
  - состояние своего здоровья, уметь следить за ним;
  - стремиться к физическому совершенству.
- 
- Уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
  - различать хорошие и плохие привычки;
  - относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности;
  - не иметь вредных привычек;
  - учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
  - общаться с взрослыми, сверстниками, малышами;
  - владеть своими чувствами;
  - преодолевать трудности;
  - отвечать за свои поступки;
  - постоять за себя;
  - жить в гармонии с окружающим миром;
  - вести здоровый образ жизни.

**Календарно - тематический план  
3 год**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Теоория</b>	<b>Прак тика</b>	<b>Сроки</b>
1-2	«Зачем нужна зарядка ?»	Беседа, практические упражнения	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент.
3-4	Режим дня на каждый день.	Разгадывание кроссворда	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент.
5-6	«В здоровом теле – здоровый дух»	Чтение стихотворений	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент.
7-8	«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода»	Чтение стихотворений, пословиц загадок	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент.
9-10	«Мы за здоровый образ жизни»	Агитбригада	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент.

11-12	«Культура поведения во время еды»	Игровой практикум	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент.
13-14	« Волшебная страна - Здоровье»	Беседа. Показ слайдов	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Сент.
15-16	«Самые ловкие и смелые»	Устный журнал. Весёлые старты	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
17-18	«Путешествие страну спорта»	Счастливый случай. Игра по станциям.	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
19-20	«Твоё питание твоё здоровье»	Беседа. Практическое занятие	« Культура здоровья»	1	1	Окт.
21-22	«Здоровье – главная ценность человеческой жизни»	Беседа. Показ слайдов.	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
23-24	Формула здоровья	Занятие. Игра по станциям.	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
25-26	«Полезные и неполезные привычки»	Беседа. Практические упражнения	«Культура здоровья»	1	1	Окт.
27-28	Курить - здоровью вредить!	Беседа. Показ видеоролика.	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб.
29-30	«Моя любимая вредная	тренинг	«Профилактика вредных	1	1	Нояб.

	привычка»		привычек»			
31-32	«Вредные привычки и борьба с ними»	Практическое занятие	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб.
33-34	«Вредные привычки-разрушители здоровья»	Беседа. Показ слайдов.	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб.
35-36	«Ребёнок в мире вредных привычек»	коллаж	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб.
37-38	«Кого же обвинить, и как нам быть»	Беседа. Разбор ситуаций	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Нояб.
39	Я умею говорить «нет» - вредным привычкам	Диспут – размышление. Разбор ситуаций	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
40-41	Игра - Волейбол	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
42-43	Игра – Пионербол.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
44-45	Игра – Волейбол.	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
46-47	«Я, ты, он, она, вместе дружная семья»	Веселые старты. Практические упражнения.	«Подвижные и развивающие игры»		2	Дек.

48-49	Мы выходим все на старт.	Игровая программа. Практические упражнения.	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
50-51	«Принеси и покажи», Игры с мячом: "По порядку становись», «Лисы и охотники», «Попробуй, отними», «Скорее в круг».	Комплекс развивающих упражнений	«Подвижные и развивающие игры»	-	2	Дек.
52-53	Зимние забавы	Игровая программа	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Дек.
54-55	«Мой товарищ - спорт»	Беседа. КВН	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Янв.
55-56	Что такое - ЗОЖ	Игровая программа	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Янв.
57-58	«Где прячется здоровье?»	Устный журнал. Выпуск листовок, буклетов.	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Янв.
59-60	«Сегодня в моде ЗОЖ!»	Путешествие по станциям. Конкурс рисунков	«Основы знаний о здоровом образе жизни»	1	1	Янв.
61-62	«Мифы о ЗОЖ»	Занятие. Разбор	«Основы знаний о	1	1	Янв.

		ситуаций.	здоровом образе жизни»			
63	«Путешествие в страну здоровья»	Игровой практикум	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
64-65	Повседневная гигиена	Комплексное занятие	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
66-67	«Зажигаем - витаминно, чисто, ярко и спортивно!»	Занятие	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
68-69	«Волшебная гигиена»	Беседа. Игра	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
70	Дружим ли мы с водой. «Советы доктора воды»	Беседа. Просмотр видеоролика.	«Культура здоровья»	1	–	Февр.
71-72	«Что такое культура здоровья?»	Беседа. КВН	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
73-74	«Здоровое питание отличное настроение»	Беседа. Тематическая викторина.	«Культура здоровья»	1	1	Февр.
75	«Курение – как одна из вредных привычек»	Беседа. Практические упражнения.	«Профилактика вредных привычек»	1	-	Март
76-77	Наши друзья витамины	Путешествие. Просмотр кинофильма.	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Март
78-79	10 советов, которые не составляют основу ЗОЖ	Беседа. Выставка рисунков.	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Март

80	«Я и мои привычки»	КВН. Чтение и обсуждение журнальных публикаций.	«Профилактика вредных привычек»		1	Март
81-82	«Компьютер. Польза и вред»	Устный журнал. Игра	«Профилактика вредных привычек»	1	1	Март
83-84	Берегись – Наркотики!	Путешествие по станциям. Разбор ситуаций	«Профилактика вредных привычек»		2	Март
85-86	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Апрель
87-88	Игра с мячом «Охотники и утки».	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Апрель
89	Весёлые старты с мячом.	Праздник	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Апрель
90-91	Игра «Волк во рву»	Спортивное мероприятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Апрель
92-93	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Подвижные игры.	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Апрель
94	Игра «Совушка».	Практическое	«Подвижные и развивающие	-	1	Апрель



	Игра «Удочка»	занятие	игры»			
95	Игра «Перемена мест», Игра «Салки с мячом».	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Май
96	Игра «Прыгай через ров»	Практическое занятие	«Подвижные и развивающие игры»	1	1	Май
97	«Дружно все вместе». «Кто впереди?» «Считай шаги!» «Наперегонки парами». «Беги - сядь - беги!»	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Май
98	«Филин и пташка», «Кот и мышь»	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Май
99	«Салки с мячом», «Горелки»	Подвижные игры	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Май
100	Веселые старты «Самый ловкий и умелый»	Соревнования	«Подвижные и развивающие игры»	-	1	Май

#### **Должны знать и уметь:**

- Знать свой режим, значение режима дня для здоровья;
- средства сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, физкультура;
- правила безопасного поведения; правила культурного общения со взрослыми и сверстниками;
- как вести себя в минуту опасности.
- механизмы и способы поддержания здоровья.
- состояние своего здоровья, уметь следить за ним.
- стремиться к физическому совершенству.
- представление о необходимости заботы о здоровье; важности

правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- Уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов.
- различать хорошие и плохие привычки
- относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности.
- не иметь вредных привычек.
- учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений.
- общаться со взрослыми, сверстниками, малышами.
- владеть своими чувствами;
- преодолевать трудности.
- отвечать за свои поступки.
- постоять за себя.
- жить в гармонии с окружающим миром.
- отличать полезные привычки от вредных.
- вести здоровый образ жизни.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. – Новосибирск, 1996. – 197 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.
4. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2003. – 128 с.
5. Базарный В.Ф. Программа экспресс–диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся/В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад.: Загорская типография, 1995. – 70 с.
6. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982. -
7. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 123с.
8. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 212 с.
9. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
10. Венедиктов, Д.Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин // Вопросы философии. – 1979. – № 7. – С. 102–113.
11. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни М.Я. Виленский Теория и практика физической культуры.-1994.- 9.-С. 9-12.
12. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5 Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1983. – 382 с.
13. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию И.С. Грач Образование. - 2002. - № 5.-С.88-91. - (Здоровье и образование).
14. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб.: Акцидент, 1994. – 78 с.

15. Зайцев Г.К. Школьная валеология / Г.К. Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1998. – 159 с.
16. Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека А.Я. Иванюшкин Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 45. – №. 4. – С. 29–33.
17. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения Л.Ф. Игнатова Школа здоровья. – 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 – 79.
18. Каган М.С. Философия культуры / М.С. Каган. – СПб: ТОО ТК «Петрополис», 1996. – 416 с.
19. Казначеев В.П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2001. – 194 с.
20. Картушина Марина Юрьевна. Быть здоровыми хотим [Текст]: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю. Картушина. - М.: Сфера, 2004. - 382, [1] с. - (Программа развития).
21. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения /В.В.Колбанов. – СПб.: Деан, 1999. – 229 с.
22. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе /В.В.Колбанов . Начальная школа. - 1999. - № 1. - С. 41- 43.
23. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139 с.
24. Культура – человек – философия: к проблеме интеграции и развития Вопросы философии. – 1982. – №2. – С. 58-65.
25. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды/П.Ф. Лесгафт. - Воронеж: МОДЭК, 1998. – 410 с.
26. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень П.Ф. Лесгафт. - М.: Педагогика, 1988. - 400 с.
27. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни Ю.П. Лисицын. – М: 2001. –231 с.
28. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников/ В.Ф. Матвеев, А.С. Гройсман. – М.: Просвещение, 1987. – 114 с.
29. Овчинникова Л.В. Двигательная активность - неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника [Электронный ресурс] / Л.В. Овчинникова Режим доступа: 071025/ thesis\_32. htm. – 29.09.2009.
30. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы Л.М. Феррои, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. - М.: Линка-Пресс, 1998. - 336с.
31. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. Сост. В.З. Смирнов Н.И. Пирогов. – М.: Академия Пед. наук РСФСР, 1953. – 752 с.

32. Сухомлинский В.А. Антология гуманной педагогики. – М.: Изд. Дом Шалвы Амонашвили, 19997. – 224 с.
33. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. – СПб.: Санкт – Пб ГУПМ, 1993. – 118 с.
34. Татарникова Л.Г. Валеология - основы безопасности жизни ребенка /Л.Г. Татарникова, Н.Б. Захарович, Т.О. Калинина. - СПб.: РЕТРОС, 1995. - 128 с.
35. Ушинский К.Д. Пед. соч.: в 6 т. Сост. С.Ф. Егоров. – М.: Педагогика, 1990.
36. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст]: для классных руководителей 5-9 классов: учебно-методическое пособие / [Л. В. Баль и др.]; под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: Владос, 2003. - 190, [1] с. - (Здоровьесберегающая педагогика).
37. Царегородцев, Г.И. Общая патология человека и методология медицины Г.И. Царегородцев Вестник РАМН. – 1998. – № 10. – С. 41–45.
38. Чикин, С.Я. Что такое здоровье? С.Я. Чикин, Г.И. Царегородцев – М.: Знание, 1976. – 96 с.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

1. *Барто, А.Л. Володя болен* А.Л. Барто , А.Л. Собрание сочинений в 4-х т. Т.2: Стихи и поэмы А.Л. Барто. - М.: Худож. лит., 1981. - С.369.
2. *Барто, А. Л. Мы с Тamarой* А.Л. Барто . Мы с Тamarой А.Л. Барто. - М.:Изд-во «Бамбук», 1999. - С.91-96.
3. *Михалков, С.В. Грипп. Как у нашей Любы... Прививка. Про девочку, которая сама себя вылечила. Тридцать шесть и пять* С.В. Михалков Михалков, С.В. Стихии сказки /С.В. Михалков. - М.: Планета детства; Изд-во АСТ; Изд-во Астрель, 2000. С.18-20, 46, 49-50, 58-60. - (Хрестоматия школьника).
4. *Михалков, С.В. Письмо ко всем детям по очень важному делу: по Ю.Тувиму* С.В.Михалков Любимое чтение для детей от 5 до 7 лет: сказки, стихи, рассказы: хрестоматия. - М.: «Планета детства», 2002. - С.9-10.
5. *Мошковская, Э.Э. Любимые стихи* Э.Э. Мошковская. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.120, 121, 122.
6. *Барто, А.Л. В мороз* А.Л. Барто Барто, А.Л. Стихи детям /А.Л. Барто. - М.: Дет. лит.,1981. - С.565. - (Б-ка мировой литературы для детей. Т.22, кн.4).
7. *Михалков, С.В. Как медведь трубку нашёл:* сказка /С.В. Михалков. - М.: Дет. лит.,1981. - 20 с.
8. *Г.Б. Остер . Остер, Г.Б. Вредные советы: книга для непослушных детей и их родителей* /Г.Б. Остер. - М.: РОСМЭН, 1999. - 120с.
9. *Есеновский, М. Пуговица* М. Есеновский Классики: лучшие стихи современных детских писателей. - М.: Дет. лит., 2003. - С.58-59.

**АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-5 КЛАССОВ**

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло*
- Б) Мочалка*
- В) Зубная щётка*
- Г) Зубная паста*
- Д) Полотенце для рук*
- Е) Полотенце для тела*
- Ж) Тапочки*
- З) Шампунь*

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	<i>1 расписание (А)</i>	<i>2 расписание (Б)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>8.00</i>	<i>9.00</i>
<i>Обед</i>	<i>13.00</i>	<i>15.00</i>
<i>Полдник</i>	<i>16.00</i>	<i>18.00</i>
<i>Ужин</i>	<i>19.00</i>	<i>21.00</i>

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.*
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.*
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.*

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

## **КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

### **ВОПРОС № 1.**

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0)      Зубная щётка (2)      Полотенце для рук (0)      Тапочки (2)  
 Мочалка (2)      Зубная паста (0)      Полотенце для тела (2)      Шампунь (0)

**Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.**

### **ВОПРОС № 2.**

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (4)	2 расписание (0)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

**Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.**

### **ВОПРОС № 3.**

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)
- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 4.**

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| После прогулки (2)                   | Перед посещением туалета (0)        |
| После посещения туалета (2)          | Перед едой (2)                      |
| После того, как заправил постель (0) | Перед тем, как идёшь гулять (0)     |
| После игры в баскетбол (2)           | После игры с кошкой или собакой (2) |

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 5.**

Как часто ты принимаешь душ?

- Каждый день (4)      2-3 раза в неделю (2)      1 раз в неделю (0)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 6.**

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)
- Подставить палец под кран с холодной водой (0)
- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

**Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.**

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:**

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ



**Анкета «Расти здоровым»**

Допиши незаконченные предложения

1. На свежем воздухе я...
2. В школе я...
3. Аппетит у меня...
4. Иногда я чувствую себя...
5. Утром я просыпаюсь...
6. Телевизор я смотрю...
7. В сауну я...
8. Обливаться холодной водой я...
9. Простуда меня...
10. Свои руки я...
11. Зубы свои я...
12. Заниматься спортом

## Приложение 3

### Тестирование личных свойств и качеств. « Яблоко»

На небольших листах бумаги просят нарисовать яблоко. Никаких дополнительных инструкций не даётся. Тест направлен на изучение степени удовлетворения.

Большие размеры яблока указывают на широту интересов. Маленькое - на узость жизненного пространства испытуемого.

Яркое, крепкое, здоровое яблоко означает, что человек доволен существующим положением вещей, чувствует себя комфортно. Бедное, хилое яблоко означает, что человек неудовлетворён чем-либо. Он не чувствует себя защищённым.

## Приложение 4

Анкета для учащихся 3-5 классов

### *Правила здорового образа жизни*

Класс \_\_\_\_\_  
заполнения \_\_\_\_\_

Дата

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_  
Возраст \_\_\_\_\_

№	Вопрос	Варианты ответа	Баллы
1	Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит ему помочь. Отметь, каким из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом	А.Мыло	
		Б.Зубная щётка	
		В.Полотенце для рук	
		Г.Мочалка	
		Д.Зубная паста	
2	На дверях столовой вывесили два расписания приёма пищи: одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание	Ж.Шампунь	
		З.Тапочки	
		И.Полотенце для тела	
		А.Завтрак 8.00	
		Обед 13.00	
		Полдник 16.00	
		Ужин 19.00	
		Б. Завтрак 9.00	

		Обед 15.00	
		Полдник 18.00	
		Ужин 21.00	
3	Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав?  Отметь тот ответ, который ты считаешь верным:	А.Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить из рта все скопившиеся за день остатки пищи. Б.Зубы нужно чистить утром и вечером. В.Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.	
4	Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь вымыть руки.	А.Перед чтением книги В Перед посещением туалета Г.После посещения туалета Д.После урока Ж .Перед едой З Перед тем как идёшь гулять И.После игры в баскетбол К.После того как поиграл с кошкой или собакой	
5	Как часто ты посоветуешь друзьям принимать душ? Отметь	А.Каждый день Б.Два –три раза в день В 1 раз в неделю	
6	Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь	Положить палец в рот Б.Подставить палец под кран с	

		холодной водой	
		<b>В</b> .Намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой	
		<b>Г</b> .Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой	

## Приложение 5

### Тест «Выход из трудных жизненных ситуаций».

1.Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях:

- а) нет, таккак считаю, что это не поможет;
- б) да, если для этого есть подходящий собеседник;
- в) не всегда, так как иной раз самому тяжело думать о них, не то, что рассказывать другим.

2.Насколько сильно вы переживаете неприятности:

- а) всегда и очень тяжело;
- б) это зависит от обстоятельств;
- в) стараюсь терпеть и не сомневаюсь, что любой неприятности, в конечном счете, придет конец.

3. Если вы не употребляете спиртное, то пропустите этот вопрос и переходите к следующему. Если вы употребляете спиртные напитки, то по какой причине:

- а) для того чтобы «утопить» в вине свои проблемы;
- б) для того чтобы как-то отвлечься от них;
- в) просто так, мне нравится время от времени быть навеселе и чувствовать себя свободнее.

4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:

- а)позволяете себе расслабиться и делаете то, что давно себе не позволяли;
- б) идете в гости к друзьям;
- в)переживаете в одиночестве.

5. Когда близкий человек обижает вас, то вы:

- а) уходите в себя и мало общаетесь с другими людьми;
- б) требуете от него объяснений;
- в) рассказываете об этом другим людям.

6. В минуту счастья вы:

- а) не думаете о перенесенном несчастье;
- б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет;
- в) не забываете о том, что в жизни есть немало неприятного.

7. Что вы думаете о психиатрах:

- а) вы бы не хотели стать их пациентом;
- б) многим людям они могли бы реально помочь;
- в) человек сам, без психиатра, должен помогать себе.

8. Судьба, по вашему мнению:

- а) вас преследует,
- б) несправедлива к вам,
- в) благосклонна к вам.

9. О чем вы думаете после ссоры с другом, когда ваш гнев уже проходит:

- а) о том приятном, что у вас было в прошлом;
- б) мечтаете тайно ему отомстить;
- в) думаете о том, сколько вы от него (нее) уже вытерпели.

Ниже дан ключ для перевода ответов испытуемых в баллы.

**Способ перевода ответов, выбранных испытуемым по данной методике, в баллы**

Выбранный	Порядковый номер суждения								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	3	4	5	0	3	1	4	5	1
б	1	0	3	2	0	3	2	2	2
в	2	2	1	4	1	5	3	1	3

На основании общей суммы баллов, набранных испытуемым, судят о типичных для него способах выхода из затруднительных ситуаций.

При сумме баллов **от 7 до 15** делают вывод о том, что данный человек легко примиряется с неприятностями, правильно оценивая случившееся и сохраняя душевное равновесие.

При сумме набранных баллов **от 16 до 26** приходят к заключению, что не всегда данный человек с достоинством выдерживает удары судьбы. Часто он срывается, проклинает ее, т.е. расстраивается при возникновении проблем и расстраивает других.

Если сумма баллов оказалась в пределах **от 27 до 36**, то это дает основание сделать вывод о том, что данный человек не может нормально переживать неприятности и обычно реагирует на них психологически неадекватно.

## 2. Тест на выявление уровня самооценки

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?

- а) очень часто — 1 балл;
- б) иногда — 3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

- а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
- б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

- а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
- б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
- в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

- а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
- б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
- в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

- а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;
- б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;
- в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

- а) да — 5 баллов;
- б) нет — 1 балл;
- в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

- а) голубой — 1 балл;
- б) желтый — 3 балла;
- в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я»,



выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как лично характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом. Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны научиться принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

## Приложение 6

### Диагностика сформированности знаний у школьников о ЗОЖ

Основными критериями сформированности знаний у младших школьников о ЗОЖ выступили:

1. Знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно – популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.
5. Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

Мониторинг знаний о ЗОЖ проводился в декабре 2009 года в третьем классе «А» № города с помощью анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (См. Приложение 2) и теста. Таблицы, позволяющие произвести анализ полученных результатов, размещены в Приложении 2.

На основании полученных результатов нами выделены три уровня знаний о ЗОЖ у школьников третьих классов:

**65-77 баллов:** у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Ребёнок отвечает на поставленные вопросы уверенно, чётко, полно. Называет все части тела и основные органы, пытается объединить их в системы. Осознаёт ценность здоровья, имеет представление о системности здорового образа жизни.

**46-64 балла:** Средний уровень - ребёнок отвечает на вопросы не уверенно, не полно. Путает названия частей тела и внутренних органов. В системы органы объединяет только с помощью подсказки или наводящего вопроса. Представления о здоровом образе жизни ограничены, не конкретны. Ценность здоровья понимает, но с трудом формулирует, что надо делать, чтобы не болеть.

**21- 45 баллов:** Низкий уровень – ребёнок называет отдельные части тела, знания о названиях внутренних органов расплывчаты, фрагментарны. Здоровье определяет как противоположное состояние болезни. Не может объяснить, привести пример заботы человека о своём здоровье.

## Приложение 7

### Занятие "Путешествие в страну здоровья" ( Направление: «Основы знаний о здоровом образе жизни»)

**Цель:** Сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни.
- Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.
- Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.
- Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Оборудование:** плакаты, анкета, вентилятор для ароматерапии, карточки со словами: правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание, доброта.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент.**

- Ребята, давайте с вами вспомним девиз наших занятий по укреплению здоровья.

**Я здоровье берегу - сам себе я помогу.**

**II. Вводное слово воспитателя:**

- Каждый из нас знает, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с

grimасой боли. В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые исподволь постепенно разрушают здоровье. Это малая физическая подвижность, нерациональное питание, постоянное нервное напряжение, несоблюдение режима дня. Понятия здоровье и движение неразделимы. Занятия спортом, физические упражнения, правильное питание и соблюдение режима дня должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить свое здоровье, полноценную и радостную жизнь.

- В - Поэтому сегодня мы с вами выработаем правила, соблюдение которых поможет нам сохранить и укрепить свое здоровье.

### III. Создание игровой ситуации “путешествие”.

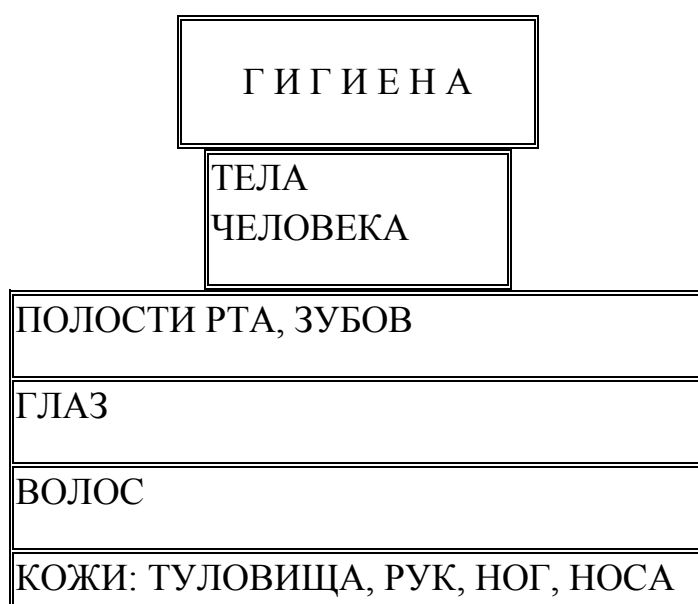
- Давайте представим, что мы с вами туристы и отправляемся в увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Все путешественники по утрам выполняют правила личной гигиены.
- Какие правила они выполняют?
- Умываются и чистят зубы!

-Правильно ребята! Наша первая остановка называется

#### “Личная гигиена”

**Гигиена** - мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.

- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека. *(На доске остаются только таблицы, касающиеся раздела “Гигиена тела человека”)*



И ДР.
СНА

- Давайте вспомним о том, что способствует заболеванию кожи. Кто из вас может сказать что такое “кожа” (проверим по карточке № 1, на которой напечатано определение данного слова). – ответы детей. А для того, чтобы проверить, знаете ли вы правила ухода за кожей, вы возьмите чистые листы бумаги, положите одну из ладоней на листок и обведите руку на бумагу. Затем на каждом нарисованном пальчике напишите правила ухода за кожей рук, т.е. вы должны вспомнить не меньше 5 правил. Приступайте к выполнению задания.

### **Примерные правила:**

- \* мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки;
  - \* следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;
  - \* беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами;
  - \* беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках, соблюдать технику безопасности во время пользования газом.
- Если ребята вспомнят и напишут правила на каждом пальчике то, на ладонке можно нарисовать улыбающуюся мордочку.

-Давайте рассмотрим иллюстрации и определим в каких случаях нужно мыть руки и почему это нужно делать? (Приложение 1)

- Все путешественники встают рано утром и делают зарядку.

В - Кто из вас, ребята, делает по утрам зарядку?

Д - Мы все делаем зарядку!

В - Сейчас мы с вами все вместе сделаем зарядку я вас познакомлю с новой физминуткой.

### **IV. Оздоровительная минутка.**

Мы шагаем, мы шагаем.

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем,  
Дышим ровно, глубоко.  
*(Ходьба на месте с подниманием рук.)*

Вдруг мы видим: из куста  
Выпал птенчик из гнезда.  
*(Наклон вперед, руками коснуться пола.)*

Тихо птенчика берем  
И назад его кладем.  
*(Выпрямиться, поднять руки вверх.)*

Впереди из-за куста  
Смотрит хитрая лиса.  
Мы лисицу обхитрим,  
На носочкам побежим.  
*(Бег на носочках.)*

На полянку мы выходим  
Много ягод там находим.  
Земляника так душиста,  
Что не лень нам наклониться.  
*(Наклоны вперед в движении.)*

Как много мы увидели  
И речку, и цветы.  
Узнали много нового  
И я, и ты, и мы.

## **V. Остановка “Здоровое питание”**

В- Мы с вами рано встали, умылись, сделали зарядку и продолжаем наш поход. Остановка – “Здоровое питание” - нам пора подкрепиться.

В - Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

Д - Чтобы жить, чтобы была сила.

В - Чем питается человек?

Д- Мясом, молочными продуктами, хлебом, овощами, фруктами, рыбой.

В - Отличается ли пища человека от пищи животного?

Д – Да отличается.

В - Всякая ли пища бывает полезна?

Д - Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными.

В - Приведите примеры.

Д- Сладкое очень плохо влияет на организм.

### **Игра “ Полезное – неполезное”**

- Я сейчас буду называть продукты. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши. Если неполезен, то вы топаете ногами.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанга, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало.

- Правильное питание- условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Доктор Пилюлькин из Цветочного города прислал нам письмо, в котором дает советы здорового питания:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Овощи и фрукты - полезные продукты.

### **VI. Остановка “ Режим дня”**

- Употребления полезных продуктов недостаточно, для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.
- Режим - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Поэтому следующая наша остановка называется “ режим дня”
- Посмотрите на этот плакат (вывешивается плакат “Режим дня”). Я советую вам придерживаться такого распорядка (режима) дня.

(Дети “по цепочке” читают записи на плакате.)

-Скажите, кто из вас соблюдает режим дня? Чей режим дня похож на этот?



А сейчас я предлагаю вам заполнить анкету, которая позволит нам узнать что вы знаете о режиме дня. Вы согласны?

Д – Да!

### **Анкета “ Режим дня”**

1. Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

2.Нужно ли завтракать в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

3.Нужно ли ложиться спать в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

4.Нужно ли делать уроки в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

5.Можно ли нарушать свой режим дня? **1.Да. 2. Нет.**

- Если получилось больше плюсов, то у вас правильный режим дня, если больше минусов, то вам нужно изменить свой режим дня, чтобы сохранить свое здоровье.

### **VII. Остановка “ Спортивная”**

В - Мы продолжаем свой поход по Стране Здоровья. Мы попали с вами на спортивную площадку. Ребята вы любите физкультуру?

Д – Да!

В - Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Нужно чтобы каждый из вас делал по утрам зарядку, больше ходил пешком, играл в подвижные игры, не пропускал без причины уроки физкультуры, катался на коньках и лыжах. Ведь все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

### **Игра “ Волшебное слово”**

- Ребята, а сейчас мы с вами поиграем в игру “ Волшебное слово”. Встаньте свободно, я буду называть упражнения, которые вы должны будете выполнить. Вы выполняете упражнения в том случае, если я произнесу волшебное слово “пожалуйста”.
- Руки вперед, руки вверх, присесть, встать, наклониться, попрыгать, промаршировать.

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток - везде вам рады.  
За старание в награду  
Будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши тверды.  
Только помните: спортсмены  
Каждый день свой непременно  
начинают с физзарядки.  
Не играйте с дремой в прятки,  
Быстро сбросьте одеяло,  
Встали - сна как не бывало!

### **VIII. Остановка “ Свежим воздухом дышать”**

- Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе и заниматься закаливанием своего организма. Мы с вами прибыли на станцию “ Свежим воздухом дышать”. Одним из важных мероприятий по укреплению здоровья является закаливание.

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 во век не одолеет.  
Только помните друзья:  
Крепким стать нельзя мгновенно-  
Закаляйтесь постепенно!

- Кто из вас занимается закаливанием?
- Поделитесь опытом.

### **Релаксационная оздоровительная минутка “СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ”**

- В природе есть солнышко, оно всем светит, и всех любит, и всех греет. Давайте сотворим солнышко в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь, звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность и ласку. Теперь звездочка становится

огромной, как солнце, оно несет тепло всем-всем. Покажите, какой стала ваша звездочка.

### **VIII. Итог занятия.**

- Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье (дети отвечают, а воспитатель, корректируя ответы, вывешивает на доске слова: правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание).
- А еще, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта. “ Будьте здоровы!”

### **Приложение 8**

#### **Конспект занятия: «Где прячется здоровье?»**

**(Направление: « Воспитание культуры здоровья»)**

#### **Задачи:**

1. Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.
2. Развивать познавательный интерес и речь
3. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

#### **Ход занятия:**

Воспитатель: ребята, у нас сегодня не обычное занятие! Но сначала давайте, поздороваемся.

Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте!». Это значит – здоровья желаю.

**Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду.**

« Давным- давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что тесно у человека – здоровье. Стали думать –

решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – на высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне и в тебе, и в каждом из вас.. ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?

Воспитатель: я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это физические упражнения. Давайте подумаем какую пользу приносят физические упражнения?

Дети: укрепляют мышцы, закаляют организм.

- дарят нам бодрое, хорошее настроение

- прогоняют сон.

Воспитатель: А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

**«Утренняя зарядка»**

Воспитатель. Какие мышцы стали у вас?

Дети. Крепкие, сильные.

Воспитатель. Значит, верно говорят: «Силушка по жилушкам огнем бежит». Скажите, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети. Физкультура укрепляет здоровье человека.

Воспитатель. Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом, ребята. Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети. Ничего нет.

Воспитатель. Сейчас, мы увидим кто там прячется! Один, два, три – невидимка, из бутылочки беги! Опустите бутылочку в воду

*Опускаем бутылку в воду и нажимаем на нее.*

Воспитатель. Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети. Это воздух.

Воспитатель.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками

Воспитатель. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

Воспитатель. Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!» давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

### **Упражнение на дыхание.**

1. «Погремся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести: «у-х-х!»
2. «Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у».

Воспитатель. Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

Дети. Чтобы наш организм обогатился кислородом.

Воспитатель. Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, - это чистый, свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети. Воздух. (открыть второй лучик)

Послушайте пословицу: «Хочешь не хочешь, а есть надо». Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда?

Давайте поиграем в игру и узнаем, что вы знаете о полезной еде.

## **Игра «Совершенно верно»**

На каждый если в стихотворении я расскажу о полезных вещах вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно. Если нет, то молчите

1 Если хочешь стройным быть,  
Надо сладкое любить.  
Ешь конфеты, жуй ирис,  
Строен стань, как кипарис. (дети молчат)

2 Чтобы правильно питаться,  
Вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом,  
Рыбу, мед и винегрет. (дети отвечают)

3 Не забудь перед обедом  
Пирожком перекусить.  
Кушай много, чтоб побольше  
Свой желудок загрузить. (дети молчат)

4 Нет полезнее продуктов  
Вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине –  
Всем полезны витамины. (дети отвечают)

5 Наша Люба булки ела  
И ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти,  
Да в дверь не может проползти. (дети молчат)

6 Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов,  
С болезнями не знайся! (дети отвечают)

Воспитатель. Итак, как же называется третий лучик здоровья?  
Дети. Полезная еда  
Подведение итога занятия.

## Приложение 9

### Воспитательное занятие «Вредные привычки».

#### Цели:

способствовать овладению воспитанниками объективными, соответствующими возрасту знаниями о правильном образе жизни и здоровье как самой главной ценности;  
формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.

#### Задачи:

формирование компетенции личностного самосовершенствования воспитанников через формирование культуры здорового образа жизни;  
формирование коммуникативной компетенции воспитанников через проведение занятий и распространение подготовленной информации о здоровом образе жизни;  
формирование информационной компетенции через создание наглядной мультимедийной продукции по теме занятия.

Ход занятия.

#### Организационный момент

**Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления.**

– Ребята, у вас на партах лежат карточки.

Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

– Что записано на карточках?

*Ответы детей:*

– Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и

прочитать слово.

– Какое слово у вас получилось? ( У нас получилось слово «привычка»)

## **II. Введение в тему**

– Что означает слово «привычка»?

*Ответы детей*

– ПРИВЫЧКА – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно. Ведь не зря наши далекие предки подметили и выразили в слове о том, что привычка – вторая натура.

– Как вы понимаете смысл данной пословицы?

*Ответы детей:*

– А у вас есть привычка?

*Ответы детей*

– Внимательно рассмотрите данные рисунки. Ребята, а как вы думаете на какие две группы можно разделить изображенные на рисунках действия детей? Можно ли данные действия назвать привычками? ( на полезные и вредные привычки).

*Ответы детей*

## **III. Сообщение темы**

– Итак, кто из вас догадался, чему будет посвящено наше занятие сегодня?

*Ответы детей*

– Сегодня на занятии мы с вами попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и их влиянии на наше здоровье.

## **IV. Работа по теме**

### **1. Работа по карточкам**

– Ребята, у вас на столах лежат карточки с заданием. Внимательно прочтите задание и выполните его

1. Прочитай список привычек.

2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+»

3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «-»

4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь напротив «?»

### **Список привычек:**

спать с открытой форточкой

обманывать

умываться

чистить зубы

грызть ногти

сутулиться

класть вещи на место

выполнять домашнее задание

заниматься спортом

пропускать уроки

говорить правду



лениться  
курить  
читать лежа  
мыть за собой посуду  
драться  
конфликтовать

*(После выполнения задания детьми проводится обсуждение)*

– Итак, какой вывод мы можем сделать? Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь.

**Психофизическая разгрузка:** (снимает утомляемость — стимулирует работу памяти)

Заложите руки за голову и, откинувшись на стуле, потянитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Поднимите руки до уровня груди, соедините ладони и кончики пальцев, покачайте сомкнутые ладони вперед и назад.

Крепко обопритесь руками о сиденье стула. Выпрямив ноги поднимитесь над стулом.

## **2. Информационный материал**

– Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, я привыкла рано ложиться спать, а кто-то наоборот, ложиться поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то – нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям.

– Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

Мы уже с вами сказали о том, что привычки бывают полезными и вредными.

– А как вы думаете, могут ли привычки оказывать влияние на здоровье человека?

*Ответы детей*

– Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Перечислите еще раз полезные привычки?

*Ответы детей:* чистить зубы, заниматься спортом, соблюдать режим)

– Привычки наносящие вред здоровью, называются вредными. Иногда человек совсем не задумывается над тем, читать лежа — это вредная привычка, которая наносит серьезный вред здоровью. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков.

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы(сердце, легкие, желудок, сосуды, головной мозг). Снижается работоспособность человека, ослабевают зрение, слух, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересуют окружающий мир, они многого могут не успеть узнать в жизни. Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них очень трудно отказаться, т.к. они вызывают зависимость (болезнь). Последствия, которые

наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам, и в результате погибает. Вывод – лучше всего не иметь привычки – это не начинать пробовать вообще

– Ребята, а как вы думаете, от чего же зависит здоровье человека?

*Ответы детей*

– Оказывается, если принять условно уровень здоровья человека за целое, то половина зависит от наследственных факторов (то здоровья родителей), от условий внешней среды (от экологических условий). А вторая половина здоровья зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

– По современным представлениям, в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

1. Отказ от разрушителей здоровья, т.е. от вредных привычек.
2. Активный двигательный режим.
3. Рациональное питание.
4. Закаливание организма.
5. Личная гигиена.
6. Положительные эмоции.

– А как вы считаете, с кем приятнее вам будет общаться: с человеком, который имеет вредные или полезные привычки?

*Ответы детей*

– Конечно же вы правы, человек, у которого имеются вредные привычки, не только наносит вред своему здоровью, у него также портятся отношения с людьми. Напротив, человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятно общаться, так как подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.

– Ребята, а как вы думаете, какие поступки и привычки делают нас здоровыми, успешными, приятными в общении?

– Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек?

– Как вы считаете, что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки?

*Ответы детей*

– Для того чтобы избавиться от вредной привычки человек может воспользоваться «Шагами избавления от плохой привычки» Давайте обратимся к данным «Шагам» Для начала каждому из вас необходимо определить, от какой привычки хотелось бы избавиться и только затем можно приступить к составлению плана избавления от нее.

**Мой план избавления от вредной привычки**

Вредная привычка, от которой я хочу избавиться \_\_\_\_\_

Время для работы над собой \_\_\_\_\_

*укажи срок, время*

Мне понадобится \_\_\_\_\_

помощь \_\_\_\_\_

укажи человека

Я должен(на) сделать

Избавившись от этой привычки, я

укажи что

Моя награда за преодоление привычки

## **V. Итог**

- Подошло к концу занятие. Давайте подведем итог.
- Итак, о чем говорили сегодня?
- Какие привычки называют полезными?
- Какие вредными?
- К чему приводят вредные привычки?
- Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать?
- Какие основные выводы можем сделать?

### **Выводы**

Существуют разные привычки: полезные и вредные.

Хорошие привычки можно в себе развить

Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.

Не иметь вредной привычки помогает сила воли.

### **Использованная литература:**

Матвеева Е.М. «Азбука здоровья. Профилактика вредных привычек»

Захарова Т.Н. «Формирование здорового образа жизни у младших школьников»

Усова Т.М. «Приемы психофизической разгрузки» («Здоровье детей» №16 2008 г.

## Приложение 10

### Развивающие и подвижные игры (Направление: « Подвижные и развивающие игры»)

#### Живое - неживое

Ведущий называет вперемешку живые и неживые предметы, а дети отвечают хором только "живое", а на "неживое" молчат. Выигрывают дети, которые меньше всех ошиблись.

#### Шеренга

Дети выстраиваются в одну линию по направлению руки ведущего. Когда он говорит враспынную, все разбегаются. А услышав речевку: «У ребят порядок строгий, тра-та-та, тра-та-та, знают все свои места», бегут и строятся в новом направлении. Последний считается проигравшим.

#### Найди цвет

Дети встают в круг и по команде ведущего ищут предметы названного цвета для того, чтобы до них дотронуться. Проигравшим считается тот, кто дотронется до нужной вещи последним. Он выбывает из игры.

#### Хищник

Все дети – рыбы, один из них – хищник. Когда взрослый кричит: «Корабль», рыбы укрываются у одной стены, когда кричит «Шторм» - у другой, а при

слове «хищник» - начинают спасаться бегством, в то время как хищник обнаруживает себя и начинает их ловить.

### **МПС**

Правила. Игроки садятся в круг. Ведущий сообщает всем: "У каждого из вас есть МПС, у каждого он свой, неповторимый и ваша цель - узнать его". Для этого игроки по очереди задают ведущему вопросы про свой МПС, требующие однозначного, положительного или отрицательного, ответа. Игра ведется до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не догадается, что МПС - это Мой Правый Сосед.

Примеры и дополнительный материал.

Примеры вопросов, которые могут задавать игроки ведущему:

Это одушевленное?

Это есть у меня всегда?

Это человек?

Это мужского рода?

У него темные волосы?

Меня с ним связывает дружба?

### **Запрещенное движение**

Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!". Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

### **Солнечные зайчики**

Данное занятие подходит для солнечной погоды. Следует взять маленькое зеркало, пускать на стены и потолок солнечных зайчиков и вместе с малышом наблюдать за ними.

Скачут побегайчики-

Солнечные зайчики.

Мы зовем их - не идут.

Были тут - и нет их тут.

Прыг, прыг по углам.

Были там - и нет их там.

Где же зайчики? Ушли.

Вы нигде их не нашли?  
(А. Бродский)

### **Водолазы**

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водой. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

Пельмени

Я три горсточку муки  
Сыплю в миску из руки,  
Подолью воды немножко  
Размешаю тесто ложкой,  
Все с яйцом я перетру,  
Тесто я руками мну.  
Разделяю на кусочки,  
Делаю я колобочки.  
Мясорубку покручу,  
Фарш мясной я получу.  
Отделяю фарша горстку,  
На кружок кладу я горку,  
Я края соединяю,  
Пальчиками их сжимаю,  
Покажу свое умение -  
Вылеплю я сто пельменей!  
(выполняем все действия под стихотворение)

### **Сани**

Данную игру нужно проводить с детьми зимой. Съехать на санках и сбить снежком нос снеговика, подобрать флажок, забросить палочки в корзину. Задания можно придумать на ваше усмотрение

### **Белки, орехи, шишки**

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: белки, шишки, орехи. Если он сказал белки, то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если ведущий говорит: орехи, то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Водящий и ведущий могут быть разными людьми, а может обе функции выполнять один человек. Ведущим может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

### **Счет до 30**

Участники игры должны сосчитать по порядку от 1 до 30. Каждое число называет любой из участников. Однако, если одно и то же число назовут два (и более) участника одновременно — счет начинается сначала. Разговоры и какое-либо невербальное общение между игроками запрещены.

Пример игры:

1-й участник: “Один”

2-й участник: “Два, три”

3-й участник: “Четыре”

1-й участник: “Пять”

4-й участник: “Шесть, семь, восемь”

2-й и 3-й участник (одновременно): “Девять”.

Из-за того, что два участника одновременно назвали одно и то же число, счет начинается заново.

3-й участник: “Один” и т.д.

Для реальности достижения игровой цели предложите для начала досчитать до 10 (трудновыполнимое задание).

### **Киллер**

Количество участников - 9-40.

место проведения: комната, зал.

Правила. Игроки садятся так, чтобы видеть друг друга. Все закрывают глаза. Ведущий проходит между игроками и касанием назначает трех-четырех "киллеров". Затем все открывают глаза, и начинается игра. Цель "киллеров" - "убить" всех игроков. Убитым считается тот игрок, который встретился взглядом с "киллером" и увидел, как "киллер" подмигнул ему. "Убитые" выходят из игры. Цель обычных игроков - арестовать всех "киллеров". Если у кого-то появляются подозрения о том, кто играет роль "киллера", он поднимает руку и произносит "Поддержите!" (в этот момент "киллер" еще может убить его). Как только кто-то тоже поднимает руку и говорит "Поддерживаю", просивший поддержки оглашает свои подозрения. Если он прав - "киллер" выходит из игры, если нет - из игры выходят оба проголосовавших. Игра ведется до окончательной победы "киллеров" или "честных людей".

### **Подскоки**

Ведущий стоит в кругу, а остальные за пределами круга. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Водящий может ловить только тех, кто в кругу, коснувшись их рукой.

### **Совушка**

Выбирают водящего - "совушку", остальные дети изображают птичек. Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями. "Совушка" сидит в дупле (обозначенное на площадке место). Когда руководитель произнесет слово "Ночь", совушка вылетает из дупла и бежит по площадке, зорко следя за птичками. Птички по сигналу "Ночь" должны остановиться на месте и не двигаться. Кто пошевелится, того "совушка" уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку. Когда руководитель скажет "День", "совушка" прячется в дупло, а птички, кроме уведенных совушкой, начинают летать. Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек. Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.

### **Слушай**

Руководитель свистит, подавая игрокам с повязками на глазах сигнал и меняя свое направление. Ориентируясь на звуки, нужно найти взрослого.

### **Предметы**

Дети приносят с собой какие -нибудь небольшие предметы и складывают их в одно место. Далее выбирают одного из игроков, который становится спиной к предметам. Ведущий, указывая на один из предметов, спрашивает: "Что делать тому, кому принадлежит этот предмет?". Все игроки видят этот предмет, но один стоит к нему спиной и не знает, на чей предмет указывает ведущий. Задание этого игрока - назначить "штрафы", задание, которое должен выполнить хозяин предмета, чтобы выкупить предмет.

### **Ловушка**

Все играющие встают в три круга, взявшись за руки. Крайние идут вправо, средний круг идет влево, хлопая в ладоши. Поют песню. По сигналу (хлопок, свисток) игроки крайних кругов подают друг другу руки, стараясь захватить в капкан среднего. Захваченный встает в один из крайних кругов.

### **Сквозь обруч**

Играющий в одной руке держит ракетку, на которой лежит мяч настольного тенниса, в другой - гимнастический обруч. Задача играющего - продеть через себя обруч сверху вниз, затем снизу вверх, не уронив мяч. Играют парами. Побеждает тот, кто быстрее выполнил задание.

### **Арифметические кубики**

Для игры нужны 3 кубика. Каждый бросает их по 3 раза. Если среди выпавших чисел окажутся одинаковые, они складываются (например, выпало 3, 5 и 3, играющий сумму  $3+3=6$ , а если выпадут все разные числа, допустим 5, 2 и 3 - они не учитываются). Если же случится так, что после очередного броска все 3 числа окажутся одинаковыми (например, 4,4 и 4), то сумма этих



чисел еще и удваивается. Побеждает тот, у кого в результате трех бросков окажется наибольшая сумма чисел.

### **Тема: ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ЗДОРОВЬЕ? КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?**

Цель занятия: Осознание учащимися необходимости сохранения и поддержания здоровья.

Материалы для занятия: Лист бумаги и авторучка у каждого ученика.

План занятия:

1. Объяснение цели урока. Сообщение учителя.
2. Работа над сочинением.
3. Обсуждение результатов, полученных при выполнении задания.
4. Краткое заключение учителя.
5. Выводы о необходимости знания способов поддержания здоровья.
6. Задание на дом. Контрольные вопросы.

Ход занятия: Сообщение учителя: Ученикам предлагается представить, что к ним прилетел волшебник, который может наделить каждого прекрасным здоровьем. Но у него есть одно условие - нужно написать, для чего тебе нужно иметь хорошее здоровье.

Ученикам нужно написать мини-сочинение на одну страницу. Ученикам предлагается представить, что если это обоснование будет убедительным,

волшебник обязательно выполнит свое обещание. Учащиеся в течение 20 минут пишут сочинение. После окончания работы учитель задает вопросы и руководит дальнейшим обсуждением.

Кто из ребят мог бы прочитать свое сочинение? Кто из ребят написал тоже самое? Кто написал по-другому? Учитель предлагает записать на доске основные мнения, проанализировать их и обосновать.

Что же такое здоровый образ жизни? Прежде всего это отсутствие вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, переедание, приводящее к повышенному весу тела, малоподвижный образ жизни, неумение справляться со стрессом, негативными эмоциями. Однако мало не иметь вредные привычки, нужно еще поддерживать свое здоровье. Для этого нужно знать как правильно питаться, поддерживать себя в хорошей физической форме, заниматься спортом, делать зарядку. Нужно не бояться холода и жары, то есть быть закаленным. Уметь преодолевать жизненные трудности, не впадать в уныние или раздражение, справляться с усталостью. Человек, ведущий здоровый образ жизни, умеет не только во время собратся с силами для того, чтобы сделать нужную работу, но и умеет по-настоящему отдыхать - не только физически, но и психологически.

Человек, ведущий здоровый образ жизни, не только хорошо приспособлен к той физической среде, в которой он живет, но и еще умеет противостоять давлению социальной группы. Его никто не заставит выпить спиртное, закурить или попробовать наркотики, если он настроен на сохранение своего здоровья на долгие годы. Важно отметить, что человек, ведущий здоровый образ жизни, отказывается от алкоголя или курения и других вредных привычек вовсе не потому, что это ему запрещено, или потому, что так не делают его близкие, а добровольно, сознательно, понимая, что только это является надежным способом сохранения и поддержания здоровья.

Задание на дом:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Как сохранить здоровье?
3. Какие вредные привычки ты знаешь?

## **Урок N 2.**

**Тема: Организм человека и вредные привычки.**

Урок состоит из 2 частей. Часть I - методическо-организационная. Часть II - информационно-ознакомительная.

Часть I. Цель занятия: установление правил работы в классе, ознакомление учащихся с программой занятий.

Материал для занятия: фломастеры, большой лист бумаги или доска и мел.

План занятия:

1. Упражнение-активатор.

2. Установление правил работы в классе.
3. Ознакомление учащихся с программой занятия.
4. Заключительное упражнение на усвоение сигнала "Внимание".

Учитель объявляет, что начинается урок, который отличается от остальных школьных уроков. Для начала учащимся предлагается игра "Зеркало", имеющая своей целью активизацию навыков внимания учащихся к действиям учителя (или выбранного ведущего). Учитель объясняет, что будет выполнять различные движения, а учащиеся должны постараться повторить их, как в зеркале, не отставая от ведущего. Учитель комментирует игру, объясняя, как важно в игре и, впоследствии, на уроке быть внимательным, активным, не отвлекаться и не мешать друг другу.

Попутно вводится сигнал "внимание на ведущего": этим сигналом может быть поднятие ведущим правой руки; учащиеся должны повторить это движение и одновременно установить тишину. Руки остаются поднятыми до тех пор, пока внимание всех не будет сосредоточено на ведущем. Ведущий объясняет, что для успешной работы всей группы необходимо установить точные правила; учащимся предлагается высказать о них свое мнение. Учитель или добровольный помощник из учащихся записывает предложенные правила на доске или ярким фломастером на большом листе бумаги. Предложения могут быть следующими:

- говорить по очереди;
- быть активным;
- стремиться понять друг друга;
- не высмеивать и не критиковать высказываемое мнение;
- высказаться может каждый желающий;
- добровольность участия в упражнениях и т.д.

Ведущий знакомит учащихся с программой занятий, фиксирует замечания и предложения, обещая учесть их по возможности при проведении занятий.

Правила работы группы и программа занятий вывешиваются в классе на весь период проведения курса.

В заключении учитель предлагает ученикам еще раз поиграть в "Зеркало", чем закрепляются навыки моментального сосредоточенного внимания. В конце этой части урока учитель сообщает учащимся: Теперь, когда вы решили, по каким правилам будет работать класс, ознакомимся с темами уроков. Некоторые из этих уроков позволят вам лучше узнать себя и других людей, помогут чувствовать себя более уверенно в сложных для подростка ситуациях. На других уроках вы узнаете, что мешает человеку быть здоровым и жить долго. Но прежде, чем говорить о здоровье и поведении человека, вам необходимо узнать, как устроен человеческий организм и как он работает, об этом мы поговорим на второй части этого урока.

## Урок N 2. Часть II.

Цель занятия: Сообщить ученикам основные сведения о строении человеческого тела и негативном влиянии табака, алкоголя и наркотических веществ на функции органов.

Материал: плакат с изображением человека и его основных органов. Доска и мел.

Поскольку ученикам еще не преподается курс анатомии, сведения целесообразно дать в упрощенной, схематической манере.

Занятие предполагается провести в виде дискуссии. Ученикам предлагается перечислить основные органы человека, высказать мнение об основных их функциях и высказать предположения о воздействии на них табака, алкоголя и наркотических веществ.

Целесообразно более детально обсудить функции таких органов, как головной мозг, сердце, легкие, желудок, печень, почки. Названия этих органов целесообразно записать на доске, после чего обсудить их значение для человека. В качестве наглядного пособия нужно использовать плакат с изображением человека и его основных органов.

Детям следует в доступной форме объяснить, что для жизни человека необходима энергия, которая поступает с пищей и водой и освобождается в организме при участии кислорода воздуха. В процессе обсуждения важно подчеркнуть следующие положения и провести ряд аналогий:

1. Головной мозг - центр, получающий информацию о работе отдельных органов и регулирующий их деятельность. Курение и алкоголь препятствует анализу информации и правильному руководству работой человеческого тела. Ухудшается память, нарушается сон.
2. Легкие - воздушный насос, с помощью которого засасывается воздух, содержащий кислород, необходимый для жизни всех органов. По трубкам, называемым бронхами, воздух поступает в легкие, которые представляют из себя два эластичных мешка, покрытых пленкой, влажной и чистой, через которую кислород поступает в кровеносные сосуды. Наименьшие из бронхов оканчиваются маленькими пузырьками, называемыми альвеолами. Табачный дым воздействует на поверхность бронхов и легких, вызывает их заболевание (воспаление) и откладывается на их поверхности, в результате нарушается их работа. Всем известен, например, "кашель курильщика" (кашель по утрам, когда человек встает). Самым неприятным изменением является развитие под влиянием табака рака легких, когда происходят необратимые нарушения работы легких, ведущие к гибели человека.
3. Сердце, как насос, гонит по сосудам кровь с питательными веществами и кислородом ко всем органам. Продукты табачного дыма мешают доставке кислорода, суживают сосуды, подстегивают работу сердца. В результате сердце работает с большой нагрузкой, а органы недостаточно снабжаются

кислородом. У человека снижаются физические возможности. Алкоголь вызывает нарушение ритмичной работы сердца и может серьезно нарушить его незаменимую деятельность.

4. Желудок - печка, где происходит сжигание необходимых для человека продуктов. Употребление табака и наркотических веществ снижает аппетит, нарушает процессы пищеварения, питательные вещества хуже всасываются. Наиболее серьезные нарушения происходят в растущем организме подростка.

5. Печень - заслонка от шлаков (отходов), образующихся в результате обработки в организме человека продуктов питания. Кроме этого, печень перерабатывает продукты питания в вещества, необходимые организму. Алкоголь нарушает работу печени, вызывая различные заболевания. Из них самое страшное - цирроз печени, когда печень почти не функционирует и происходит отравление организма, нередко кончающееся смертью.

6. Почки - фильтр, благодаря которому кровь очищается от вредных веществ. Алкоголь мешает этой функции. В крови накапливаются вредные вещества, которые нарушают нормальную работу других органов, отравляют организм. Учитель: Теперь вы узнали, что человеческий организм - это сложная система важных органов и процессов. Деятельность организма человека можно сравнить с работой очень сложного завода или фабрики, только это живая фабрика - фабрика здоровья. От нас зависит помешать слаженной работе всех ее механизмов и стать больным или помочь этой работе, обеспечив себе здоровье и долголетие.

Контрольные вопросы:

- 1) Чем мешают алкоголь, курение работе органов: сердца - легких - почек - печени.
- 2) Каким органам больше всего вредит курение?
- 3) Каким органам больше всего вредит алкоголь?

### **Урок N 3.**

#### **УМЕНИЕ СЛУШАТЬ, ПОНИМАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Тема: Я и мои эмоции. (Умение слушать и понимать другого человека). Цель занятия: Знакомство с понятием эмоциональной поддержки.

Умение понять эмоциональное состояние другого человека, оказать ему помощь.

Материалы для занятия: Без материалов.

План занятия:

1. Упражнение-активатор.
2. Обсуждение результатов упражнения.
3. Учитель о затруднении в выражении собственных эмоций и понимании эмоций других людей.
4. Работа с классом: какие эмоции нужно контролировать, какие развивать.
5. Выводы о связи эмоций и психического здоровья человека.
6. Умение контролировать и выражать свои эмоции - залог успеха у других

людей.

#### 7. Задание на дом.

Ход занятия: Упражнение-активатор: Ученики садятся в круг. Одному из участников предлагается задумать какое-либо эмоциональное состояние (страх, гнев, радость, восхищение и т.д.) и без слов, при помощи мимики и жестов, передать соседу справа. Тот в свою очередь передает полученную эмоцию соседу справа, так же не используя слова, пользуясь только мимикой и жестами. И так далее по кругу. Последний участник сообщает, какое эмоциональное состояние было ему передано. А первый ученик, с которого началась игра, говорит, какую эмоцию он пытался передать по кругу. Как правило первоначальный замысел не совпадает с окончательным результатом. Иными словами, эмоция, воспроизведенная участниками, не совпадает с задуманной.

Учитель: Давайте задумаемся, почему мы не смогли верно передать эмоцию? Конечно, вы можете сказать, что мы не артисты и не можем изображать эмоции. Однако в жизни эмоции переживают не только артисты. Бывает так, что ты только попросишь о чем-то, а тебе говорят, что ты слишком навязчив или слишком заносчив. Ты хочешь быть веселым и занимательным для окружающих, а тебе говорят, что ты ведешь себя развязно. Ты хочешь познакомиться с человеком, а всем своим видом выражаешь полную в нем незаинтересованность. Думаю, что примеров можно привести много. Такие ситуации можно было бы считать просто забавными, если бы, повторяясь регулярно, они не приводили к тому, что человек считает себя не понятым и начинает избегать общения. Он может быть добрым, но восприниматься окружающими как угрюмый и замкнутый.

Итак, человек должен уметь выразить свои эмоции, чтобы быть понятым. А теперь давайте подробнее поговорим об эмоциях. Вы знаете, что эмоции можно разделить на положительные и отрицательные. Давайте разделим доску на две половины. На левой половине доски выпишем отрицательные эмоции, а на правой положительные (ученики перечисляют известные им эмоции, один из них записывает).

Вот, к примеру, отрицательные эмоции (учитель перечисляет основные из них). Все мы переживали такие эмоции. Они неприятны, ими трудно управлять и, самое главное, нам всем очень не нравится, когда их выражают другие люди по отношению к нам. Важно помнить, что отрицательные эмоции не только не нравятся окружающим, но и вредны для здоровья того, кто их испытывает.

Вот главные положительные эмоции (учитель перечисляет). Эти эмоции не только приятны и полезны данному человеку, но и нравятся окружающим. Радостный, доброжелательный, веселый человек легче контактирует с окружающими.

Вы можете возразить - откуда взяться положительным эмоциям, если жизнь трудна и кругом одни неприятности. На это можно ответить, что разные

люди в сходных ситуациях ведут себя по-разному. Один все время брюзжит и сердится, а другой миролюбив и снисходителен. Так что чаще всего дело не столько в обстоятельствах, сколько в характере самого человека.

Что же такое характер? Приведу такую иллюстрацию. Если погода в какой-то местности все время пасмурная, дождливая и холодная, то мы говорим, что здесь плохой климат. Если же наоборот - теплая, солнечная и ясная - хороший. Так вот, погода - это эмоции и настроения, а характер - климат.

Иными словами, если человек все время испытывает и выражает отрицательные эмоции, то у него плохой характер, и наоборот.

Таким образом, человек, который хочет воспитать в себе хороший характер, должен контролировать свои эмоции.

Зафиксируем пока два вывода: 1. Чтобы быть понятым окружающими, человек должен естественно выражать свои эмоции. 2. Чтобы быть принятыми окружающими, он должен контролировать отрицательные эмоции. Теперь пойдем дальше. Представим себе человека, ведущего себя естественно, веселого и радостного. А чему он собственно все время радуется? Тут чего-то не хватает. А не хватает способности к пониманию других людей и сопереживанию.

Давайте рассмотрим несколько ситуаций. Как вы повели бы себя в них. (Можно предложить ученикам разыграть эти ситуации).

- Ваш одноклассник потерял очень нужную вещь и расстроен.

- Вы пришли домой, а мама очень устала и раздражена.

- К вам в класс пришел новый ученик и ему трудно привыкнуть к новому коллективу.

(Обсуждение предложенных вариантов поведения). Выводы: - не все люди могут выражать свои эмоции;

- нужно контролировать отрицательные эмоции;

- важно уметь сопереживать другим, слушать других;

Задание на дом:

1. Проанализируйте, какие эмоции преобладают у тебя в течение дня.

2. Какой у тебя характер?

3. Умеешь ли ты выслушать другого человека? Вспомни примеры.

#### **Урок N 4.**

**Тема: "Суд над курением - за и против".**

Цель занятия: Умение формулировать свои суждения. Занятие проводится в течение 45 минут в помещении класса. Для проведения урока нужны доска и мел. В занятии принимает участие весь класс. Проводящего занятие мы будем называть ведущим (В).

Для участия в работе всего класса нужно провести определенную настройку, снять напряженность и устранить недоверие. Лучше всего, если дети будут смотреть на занятие как на своеобразную игру, в ходе которой они просто демонстрируют свою информированность о курении и не несут ответственность за высказывание того или иного мнения.

Обычно в начале занятия В задает классу два вопроса, на которые просит дать ответ поднятием руки. Первый - знают ли ученики курящих людей (на этот вопрос все отвечают положительно) и второй - известно ли их знакомым курильщикам, что курение вредно. На этот вопрос тоже отвечают утвердительно. Тогда почему эти люди курят, раз они знают, что курение вредно, спрашивает В, и что курильщики знают о вреде курения. Давайте попробуем сформулировать оба эти мнения, а заодно посмотрим, какие аргументы перевесят.

В просит двоих добровольцев из учеников выйти к доске, разделенной на две половины, взять мел и записывать на одной половине аргументы "за" курение, а на другой - "против". После этого учеников просят высказывать различные мнения о курении. Для того, чтобы уравновесить высказывания "за" и "против", нужно чередовать их - если уже записан аргумент "за", то предлагается противопоставить ему "против" и т.д. На этом этапе роль В заключается не только в том, чтобы стимулировать активную работу класса, но и помочь сформулировать сказанное и записать на доске в общепринятой формулировке. Это позволяет внести нужные термины. Так, например, если ученик говорит, что вредно курить при детях, В должен сказать, что это называется "пассивное курение детей" и предложит записать это как "вред пассивного курения для детей" и т.д.; такая работа ведется примерно 20 минут. Как правило, за это время удается сформулировать и записать по 10 высказываний "за" и "против". В оставшееся от урока время необходимо прокомментировать каждый аргумент с научной точки зрения. Очень важно, чтобы каждое из обсуждаемых высказываний не связывалось с конкретным учеником, который его высказывал.

Разъяснение высказанных мнений позволяет превратить эту часть урока в мини-лекцию, которую в отличие от обычной лекции ученики слушают с большим интересом, поскольку обсуждается их мнение.

Последние 10-15 минут урока посвящены подведению итогов, формулированию общего мнения по поводу вреда курения, т.к. задача В заключается в том, чтобы доказательно развенчать аргументы "за" курение и подкрепить аргументы "против". Если урок проведен правильно, то в конце его ученики охотно соглашаются с высказыванием В о том, что аргументы "против" курения перевесили аргументы "за".

Таким образом, можно выделить следующие этапы урока и их задачи:

1. Подготовительный этап - создание эмоционального настроения и готовности участвовать в работе - 15-10 минут.
2. Запись аргументов на доске, активное припоминание сведений о курении и отработка формулировок - 20 минут.
3. Мини-лекция ведущего - формирование группового мнения - 15 минут.
4. Формирование общего суждения о вреде курения.

Подробнее познакомиться с методикой проведения такого рода урока можно, просмотрев видеокассету или получив консультацию.



## Урок N 5.

### Тема: Виды группового давления.

Цели занятия: Знакомство с понятием группового давления и его видами, отработка умения выделять различные его виды, распространение мифов о курении, как один из видов группового давления.

Материалы для занятия: Карточки с описанием ситуаций, в которых используется групповое давление.

План занятия:

1. Упражнение-активатор.
2. Обсуждение предложенных ситуаций.
3. Учитель о групповом давлении и его видах.
4. Работа в подгруппах.
5. Выводы о видах давления. Использование недостоверной информации - один из способов давления.
6. Задание на дом.

Ход занятия: Упражнение-активатор "разожми кулак". Упражнение проводится в парах. Один ученик сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Учитель говорит, что можно прибегать не только к силе, но и к хитрости. Руки не ломать! По окончании игры учитель выясняет, какие способы использовались участниками.

Учитель: в этой игре вы пытались заставить друг друга разжать кулак, используя самые различные приемы. А бывало ли у вас в жизни, что кто-то пытался вас заставить сделать что-то, что вы делать не хотели, что-то, например, что вы считали нехорошим? Обсуждение. Учитель разбирает одну из предложенных ребятами ситуаций, выделяя методы, с помощью которых человека пытались заставить что-то сделать.

Такие попытки заставить другого человека что-либо сделать, не объясняя истинных причин, а лишь путем обвинений, угроз, лести, насмешек и т.д., называется давлением. Особенно трудно бывает сопротивляться давлению со стороны группы людей, групповому давлению. Групповое давление часто заставляет человека действовать вопреки своим убеждениям, желаниям, во вред себе и своему здоровью. Мы все стремимся быть членами каких-то групп, хотим, чтобы к нам хорошо относились другие, поэтому сопротивляться давлению со стороны группы особенно сложно. Однако взрослый, уверенный в себе человек, способен не бездумно подчиняться давлению, а распознавать его, сопоставлять со своими убеждениями, намерениями, желаниями и поступать так, как сам считает нужным.

Существуют различные виды давления. В начале урока, во время игры, в ходе обсуждения мы уже упоминали некоторые из них. Давайте вспомним, какими способами можно заставить другого человека что-то сделать?

Обсуждение. Учитель выписывает на доске виды группового давления (лесть, шантаж, уговоры, угрозы, насмешки, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв "делай как мы" и т.д.).

Класс делится на группы. Учитель раздает группам описание ситуаций и предлагает после подготовки разыграть ситуацию, а затем сказать, какой из видов давления использовался.

Примеры ситуаций: 1. После игры в футбол старшие ребята говорят Коле, что он молодец, отлично играет, вообще "свой парень" и предлагают ему выпить пива.

2. Старшие ребята требуют, чтобы Дима следил, не идет ли кто, пока они залезут в торговую палатку. Если он не согласится, они говорят, что расскажут всем, что это он обворовал киоск.

3. Ребята требуют у Саши денег, говоря, что если он не принесет их, его изобьют.

4. Друзья говорят Оле, что если она не будет курить, то пусть с ними не ходит, им с малышами неинтересно.

Учитель делает выводы о видах давления. Одним из видов давления является использование ложной, недостоверной информации, ссылки на таинственных "всех".

Задание на дом. Опиши одну или несколько ситуаций, когда ты или твой знакомый подвергались групповому давлению.

## **Урок 6.**

### **Тема: Мифы о курении**

Цель: в рамках обсуждения видов группового давления показать и разоблачить неправильные представления о пользе курения.

Материалы для занятия: Доска и мел.

План занятия:

1. Объяснение цели урока.
2. Обсуждение бытующих мифов о курении.
3. Обсуждение достоверности мифов о курении. Расхожие мнения - как один из видов группового давления.
4. Краткое заключение учителя.
5. Задание на дом.

Ход занятия. Сообщение учителя: Мы продолжаем разговор о видах группового давления. Расхожие мнения, бытующие среди людей, являются одним из видов скрытого группового давления. Давайте рассмотрим так называемые "мифы" о курении.

Учитель предлагает ученикам обсудить, есть ли что-либо положительного о курении. Их мнения записываются на доске. Ниже приводятся наиболее частые мифы и их интерпретация.

мифы реальность

1. Большинство взрослых и подростков курит. Половина взрослых мужчин и 3/4

женщин не курит. Среди подростков курит не более 50% юношей и 25% девушек.

2. Курение способствует похудению. Многие полные люди курят и не худеют. Если не хочешь полнеть, то вместо курения лучше выбрать другие методы сдерживания веса - ограничения в еде и повышение физической активности.
  3. Курение помогает сосредоточиться и лучше работать. Курение сужает сосуды головного мозга, мозг хуже снабжается кислородом и питательными веществами. В результате умственная работоспособность снижается
  4. Курить модно. Сейчас курить не модно. В Соединенных Штатах Америки частота курения за последние 10 лет снизилась в 2 раза. 80% мужчин предпочитают некурящих женщин. Модно выглядеть спортивным, стройным и не курить
  5. Курение успокаивает нервы. Чувство раздражения и напряжения нередко связано у курящего с самой привычкой к курению. Поэтому сигарета, как "соска", его успокаивает.
  6. Курение помогает согреться в холодное время года. В определенной мере да, но чередование воздействия на эмаль зубов холодного воздуха и горячего табачного дыма вызывает появление трещин ней, быструю порчу зубов.
  7. Я всегда смогу бросить курить. Только 5% из курящих думают, что курить они будут через 5 лет. 75% из курящих через 5 лет убеждаются, что не могут бросить курить.
  8. Курение не так вредно, как говорят. Эксперты считают, что курение - одна из ведущих причин многих заболеваний и смертности среди взрослого населения, в первую очередь заболеваний сердца и легких.
- Мы с вами убедились, что бытующие мнения о курении не соответствуют истине, не подтверждаются научными и статистическими данными. Однако, эти "мифы" оказывают влияние на сознание несведущих людей и способствуют формированию вредных привычек.
- Мы должны сделать вывод о том, что далеко не всякое суждение, высказываемое большинством, верно. Порой оно является неосознанным оправданием своих вредных привычек. Ведь каждый курильщик знает, что курение вредно, однако пытается обосновать свое пристрастие для себя и окружающих. Таково происхождение "мифов" о курении, алкоголе и других вредных привычках.

Вопросы:

1. Какие еще "мифы" о курении ты знаешь?
2. В какие еще ситуации давления группы может попасть подросток?

## **Урок 7.**

**Тема: Умение сказать "нет".**

Цели занятия: знакомство с разными способами отказа, отработка умения сказать "нет".

Материалы для занятия: описание ситуаций, требующих умения отказаться.

План занятия:

1. Упражнение-активатор.

2. В каких случаях и почему трудно отказаться (групповое обсуждение).
3. Учитель о необходимости уметь отказаться.
4. Упражнение перед классом.
5. Мозговой штурм: какие есть способы отказа.
6. Отработка в парах учащихся умения сказать "нет".
7. Выводы учителя о способах отказа.
8. Задание на дом.

Ход занятия. Упражнение-активатор "Вам барыня прислала сто рублей".

Учитель говорит: "Вам барыня прислала сто рублей. Что хотите, то купите, "да" и "нет" не говорите, черного и белого не покупайте". После этого он задает ученикам любые вопросы. Они могут отвечать как угодно, но не использовать слова "да", "нет", "черное", "белое". Сказавший одно из этих слов становится ведущим.

Учитель: не смотря на то, что все знают о вреде курения, многие начинают курить. Причем часто потому, что не могут отказаться. На прошлом занятии мы обсуждали групповое давление. Чтобы противостоять ему, надо уметь отказываться. Бывали ли у вас случаи, когда вам было трудно отказаться? Если да, поднимите руки. В каких ситуациях и почему? Короткое обсуждение.

Уметь отказываться необходимо. Существует много разных способов отказа. В начале урока в игре вы продемонстрировали некоторые способы отказаться, даже не говоря слова "нет". Учитель приглашает добровольца. Он предлагает ученику отказываться в ответ на уговоры прогулять урок.

Учитель делает вывод о способах отказа, использовавшихся учеником. Какие еще способы отказа могут быть? - мозговой штурм.

Выводы учителя о способах отказа: - просто сказать "нет" без объяснения;

- отказаться и объяснить причины отказа;

- предложить сделать что-то другое, взамен предлагаемого;

- отказаться и уйти;

- убежать;

- "заезженная пластинка" /на все уговоры повторять "нет", "не буду"/;

- проигнорировать предложение;

- постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения; -

постараться избегать опасных ситуаций;

Класс делится на пары. В каждой паре один предлагает другому закурить, второй отказывается. Потом наоборот. Желательно использовать разные способы отказа.

Задание на дом: Понаблюдать, какие способы отказа используют ваши родные и знакомые. В подходящих ситуациях потренироваться говорить "нет", можно попросить родителей помочь потренироваться в умении отказываться.

Задачи:

- осознание учащимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
- развитие у воспитанников устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование у учащихся системы валеологических знаний, умений и навыков;
- формирование навыков личной гигиены;
-

- - развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических, психических, духовных и творческих способностей.
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;
- формирование знаний в области здоровья и здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья;
- побуждение учащихся к самопознанию и самосовершенствованию, созданию собственных форм здорового стиля жизни. Здоровый образ жизни — это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Незнание его составляющих — главная причина невнимательного отношения учащихся к своему здоровью. А следствие — низкий уровень здоровья подростков.

Какой образ жизни нужно считать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения. Чтобы обеспечить все эти условия, здоровый образ жизни должен включать:

- настрой на здоровый образ жизни;
- достаточную двигательную активность;
- умение регулировать свое психическое состояние;
- правильное питание;
- четкий режим жизни;
- отказ от вредных привычек;
- выполнение гигиенических требований;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушение законов здоровой жизни. Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей человека, снижению его работоспособности и в итоге – к преждевременной смерти. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни если и не позволяет полностью вернуть утраченное, то помогает заметно нормализовать состояние человека.

Но валеологическая грамотность не ограничивается знаниями о способах сохранения здоровья. Знания лишь ориентируют учащихся в окружающем мире, но не определяют их поведение. Поэтому важно научить школьников использовать полученные знания в повседневной жизни, проводить самонаблюдения, анализировать поступки и образ жизни с точки зрения влияния на здоровье.

Формирование культуры здорового образа жизни — одна из стратегических целей обучения и воспитания современных школьников и молодёжи. Культура здорового образа жизни человека — это его психологическая (система мотивов, валеологических ценностных ориентации), теоретическая (система валеологических знаний) и практическая (система валеологических умений) готовность заботиться о состоянии своего здоровья. Образ жизни человека является определяющим фактором в состоянии его здоровья. Только из здорового ребёнка может вырасти здоровый взрослый.

Цель реализации программы кружка: формирование культуры здорового образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи:

- осознание учащимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
- развитие у воспитанников устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование у учащихся системы валеологических знаний, умений и навыков;
- формирование навыков личной гигиены;
- профилактика и преодоление вредных привычек у детей;
- развитие эмоционально-чувственной сферы воспитанников;
- развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических, психических, духовных и творческих способностей.
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;
- формирование знаний в области здоровья и здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья;
- побуждение учащихся к самопознанию и самосовершенствованию, созданию собственных форм здорового стиля жизни.

Основные формы и методы реализации программы: рассказ, беседа, самостоятельная, лабораторная, практическая работа, игровые методы, диспут, конференция, демонстрации видеофильмов, опытов, экспериментов, экскурсии, прогулки на природе, проведение фитнес-занятий (1 час в неделю. )

заинтересовать детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью, дать возможность школьникам выработать и реализовать активную жизненную позицию в отношении собственного здоровья.

Алгоритм действия школы по формированию единой здоровьесберегающей среды состоит из следующих пунктов: Оказание помощи детям в приобретении знаний о здоровом образе жизни. Формирование у детей убеждения – "Я хочу быть здоровым". Создание условий для осознанного поведения – "Я должен быть всегда здоровым".

