Комитет по образованию и делам молодёжи Администрации
Алтайского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Айская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____/ Л.В.Островидова/
«__» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Айская СОШ
_____/С.В.Ольгезер/
Приказ№___от«___»____2017г.

Рабочая программа

«Береги здоровье смолоду»

1-4 класс

в рамках программы «Здоровье сбережения»

Срок реализации программы 4 года.
Программу составили:
Сапожникова Светлана Петровна, учитель начальных классов,
Кульнева Любовь Васильевна, учитель начальных классов

с. Ая
2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, где здоровье сберегающие технологии являются важной и неотъемлемой составной частью процесса образования детей младшего школьного возраста.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление для учащихся 1-4 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Актуальность программы.

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Исследования учёных показали, что только 30 % детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, стоящая перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Данная программа по спортивно-оздоровительному направлению «Береги здоровье смолоду» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

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

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

-Закон Российской Федерации «Об образовании»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

-СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

-Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

-Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Цель программы: формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни

Задачи программы:

Образовательные:

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

-обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;

-привитие детям элементарных гигиенических навыков(мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

Воспитательные:

-желание быть *здоровым душой и телом*;

-выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;
Развивающие:
-расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.;
-формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Формы работы по достижению цели:
Основные формы подачи материала могут быть разными: игра-путешествие, физкультминутки, беседы, пресс-конференция, комбинированный урок, дни здоровья, конкурсы рисунков, тесты и анкетирование, просмотр видеофильмов.

Формы проведения занятия и виды деятельности	**Тематика**
Игра - путешествие	«Мы выбираем ЗОЖ», «Береги здоровье», «Здоровый образ жизни» и т.д.
беседы	«Полезные и вредные продукты» « Правильная осанка» «Мой внешний вид» «Правильное питание» «Мода и школьные будни» «Профилактика простуды и гриппа» ит.д.
тесты и анкетирование	«Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье?» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» «Моё отношения к одноклассникам»
школьные конференции	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» «Мир моих увлечений» «В мире интересного»
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» «Лекарственные растения» «Ядовитые растения»
экскурсии	«Сезонные изменения в природе» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни» «Мама,папа,я — спортивная семья» «Весёлые старты»
конкурсы рисунков, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Лекарственные растения» «Ядовитые растения» «Продукты для здоровья» « Здоровый образ жизни» «Нет курению!»
решение ситуационных задач (практические занятия)	«Культура питания» «Этикет»

	«Лесная аптека на службе человека» «Вредные привычки»
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»

Реализация программы

Программа предназначена для учащихся начальных классов, обучающихся на этапе начальной подготовки с 7 до 11 лет.

1 год обучения –7-8 лет;
2 год обучения – 8-9 лет;
3 год обучения – 9-10лет;
4 год обучения – 10-11 лет

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в месяц: 1-4 классы -9 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

1.Учебно-тематический план.

1 год обучения «Первые шаги к здоровью»

№	Наименование разделов	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся		
	1 год обучения «Первые шаги к здоровью»	Всего	Аудиторные	Внеаудиторные	Название мероприятия
1.	Если хочешь быть здоров	1	1	0	Беседа «Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым»
2.	Самые полезные продукты	2	2	0	Беседа «Самые полезные продукты», разгадывание кроссворда, игра "путешествие в продуктовый магазин
3	Как правильно питаться	2	2	0	Беседа «Как правильно питаться», просмотр видеоролика
4.	Личная гигиена.	1	1	0	Беседа «Мой внешний вид», просмотр театрализованного представления «Мойдодыр»
5.	Какие правила я выполняю	2	2	0	Таблица «Какие правила правильного питания я выполняю», составление плаката с одним из важных правил для младших братьев и сестёр.
6.	Физическое развитие младшего школьника.	1	1	1	Беседа: « Физического развития детей младшего школьного возраста». Практическое занятие «Измерение роста и веса».Спортивные эстафеты.
7	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	1	1	0	Режим правильного и разнообразного питания для учащихся начальной школы. Составление меню на день.
8.	Правильная осанка.	2	1	1	Формирование правильной осанки. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Беседа «Правильная осанка».
9.	Какие продукты	2	2	0	Беседа «Самые полезные

	необходимы для формирования правильной осанки?				продукты для формирования правильной осанки », разгадывание кроссворда, загадок
10.	Охрана здоровья.	2	1	1	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни. Экскурсия в сквер «Природа — источник здоровья»
11.	Обобщение по теме «Разговор о правильном питании и здоровом образе жизни человека»	2	2	0	Защита мини проектов
	Итого за год:	18	15	3	
	2 год обучения «Путешествие по тропе здоровья»				
1	Моё здоровье в моих руках	2	1	1	Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Практическое занятие: «Составление и запись своего режима дня». Подвижные игры.
2	Питание и здоровье.	3	2	1	Знакомство с витаминами и продуктами и их содержащими. Конкурс рисунков «Продукты для здоровья». .Анкетирование «Правильно ли вы питаетесь», игра-путешествие «Мы выбираем ЗОЖ»
3	Удивительные превращения пирожка.	2	2	0	Беседа о разнообразной и полезной пище, знакомство с органами пищеварения и с тем, как за ними ухаживать.
4	Зубы – как важный орган в усваивании пищи.	1	1	0	Беседа о правилах ухода за зубами, составление рисунка – памятки.
5	Здоровье в порядке — спасибо зарядке!	2	1	1	Беседа «Зачем нужна зарядка?» Практическая работа «Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики». Спортивное мероприятие «Весёлые старты»
6	Спорт - это здорово.	2	1	1	Положительное влияние спорта на организм человека. Спортивный

					праздник «День здоровья»
7	Первая помощь.	3	3	0	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении, при травмах. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Практическое занятие «Оказание первой помощи»
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	1	0	Беседа о пользе растений и круп, разгадывание загадок, заполнение таблиц.
9	Обобщение по теме «Разговор о правильном питании и здоровом образе жизни человека»	2	2	0	Защита мини проектов
	Итого за год:	18	14	4	
3 год обучения «Быть здоровым — значить быть счастливым»					
1	Вредные привычки.	2	1	1	Вредные привычки и их профилактика. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма « Курение – это болезнь». Беседа «Какие бывают вредные привычки ?» Практическое занятие «Вредные привычки»
2	Организм человека.	2	1	1	Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Органы зрения. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма ««Как сохранить и укрепить зрение» Практическое занятие «Гимнастика для глаз», «Тренировка дыхания через систему физических упражнений»
3	Плох обед, если хлеба нет	2	2	0	Знакомство с детской литературой о бережном отношении к хлебу, работа

					с пословицами, поговорками, баснями. Режим питания.
4	Путешествие по улице правильного питания	1	1	0	Игра – путешествие.
5	Азбука закаливания.	1	1	0	Виды закаливания организма человека (воздушные ванны, умывание и обливание холодной водой).
6	Чистота- залог здоровья.	2	1	1	Беседа «Мода и школьные будни».Выпуск газеты «Чистота — залог здоровья». Подвижные игры.
7	Моя безопасность.	2	1	1	Правила безопасного поведения в доме, на улице, на воде. Беседа «Безопасное поведение».Игра — путешествие «Азбука безопасности»
8	Время есть булочки	2	1	1	Еда для полдника (молоко и выпечка). Экскурсия в мини пекарню.
9	Пора ужинать	2	2		Работа с пословицами, поговорки, составление рецептов; конкурс рисунков на тему «Разные запеканки». Составление меню для ужина.
10	Обобщение по теме «Разговор о правильном питании и здоровом образе жизни человека»	2	2	0	Защита мини проектов
	Итого за год:	18	13	5	
4 год обучения «Здоровье - твоё главное богатство»					
1	Где найти витамины осенью?	2	2	0	Беседа о необходимости использования природных витаминов. Разгадывание ребусов, загадок. Составление мини проектов.
2	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	1	0	Выставка рисунков на тему «Овощи, ягоды и фрукты», отгадывание загадок, раскраска по теме.

3.	Всякому овощу своё время.	1	1	0	Разгадывание кроссворда, отгадывание загадок, раскраска по теме «Раскрась ту часть растений, которую мы едим»
4	Праздник урожая	2	2	0	Составление рецептов блюд из овощей и фруктов, изготовление поделок, составление букетов из цветов. Разучивание игр, стихотворений, песен, танцев.
5	На вкус и цвет товарищей нет.	2	2	0	Беседа о разнообразии продуктов питания с разными вкусами. Беседа о вреде чрезмерного употребления в пищу продуктов солёного, кислого и сладкого вкуса. Составление меню на день.
6	Живые организмы и их влияние на здоровье.	2	1	1	Съедобные и ядовитые грибы. Ядовитые растения и животные. Лекарственные растения. Беседа «Съедобные и ядовитые грибы» Выпуск газеты «Лекарственные растения» Практическое занятие «Лесная аптека на службе человека» Экскурсия «Природа — залог здоровья»
7	Как утолить жажду?	1	1	0	Беседа о полезных и вредных напитках. Выставка рисунков на тему «Из каких овощей и фруктов можно сделать соки» Беседа «Почему нужно больше пить жидкости во время болезни и во время жары?» Заполнение таблицы.
8	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	2	1	1	Грипп и его профилактика. Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение. Беседа о профилактике гриппа. Выпуск листовок

					«Профилактика гриппа» День Здоровья «Хочу быть здоровым»
9	Культура здорового образа жизни.	1	1	0	Культура поведения человека. Практическое занятие «Этикет» Выпуск стенной газеты «В здоровом теле — здоровый дух».
10	Спорт в жизни людей.	1	1	0	Беседа «Олимпиада. Олимпийская символика» Спортивные соревнования «Дальше, быстрее, выше». Игра — путешествие «Олимпийская эстафета»
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	1	0	Составление меню для школьного завтрака; меню на весь день, памятки «Как правильно питаться»
12	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.	1	0	1	День здоровья «Папа, мама, я — спортивная семья»
13	Обобщение по теме «Разговор о правильном питании и здоровом образе жизни человека»	2	2	0	Защита мини проектов
	Итого за год:	19	16	3	
	Итого:	73	58	15	

3. Содержание программы.

1 год обучения «Первые шаги к здоровью»:

Тема 1. Если хочешь быть здоров.

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, правильного питания.

Тема 2.Самые полезные продукты.

Беседа «Самые полезные продукты», разгадывание кроссворда, игра "путешествие в продуктовый магазин

Тема 3. Как правильно питаться

Беседа «Как правильно питаться», просмотр видеоролика

Тема 4.Личная гигиен

Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Формирование потребности в личной гигиене.

Тема 5. Какие правила я выполняю

Таблица «Какие правила правильного питания я выполняю», составление плаката с одним из важных правил для младших братьев и сестёр.

Тема 6.Физическое развитие младшего школьника.

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни. Рост и вес – главные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы влияющие на рост и вес человека. Личная гигиена и здоровье.

Тема 7. Что надо есть, если хочешь стать сильнее?

Формирование правильной осанки. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Беседа «Правильная осанка».

Тема 8.Правильная осанка.

Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки

Тема 9. Какие продукты необходимы для формирования правильной осанки?

Беседа «Самые полезные продукты для формирования правильной осанки », разгадывание кроссворда, загадок.

Тема 10.Охрана здоровья.

Определение понятия «здоровый образ жизни. Правила здорового образажизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

Тема 11. Обобщение по теме «Разговор о правильном питании и здоровом образе жизни человека»

Защита мини проектов

2 год обучения «Путешествие по тропе здоровья»

Тема 1.Моё здоровье в моих руках.

Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья второклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 2 класса.

Составление и запись своего режима дня.

Тема 2.Питание и здоровье. (Приложение 8).

Правила здорового питания.

Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю. Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни. (Приложение 4)

Тема 3. Удивительные превращения пирожка.

Беседа о разнообразной и полезной пище, знакомство с органами пищеварения и с тем, как за ними ухаживать.

Тема 4. Зубы – как важный орган в усваивании пищи.

Беседа о правилах ухода за зубами, составление рисунка – памятки.

Тема 5. Здоровье в порядке — спасибо зарядке!

Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Разработка комплекса утренней зарядки.

Тема 6. Спорт это здорово!

Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

Тема 7. Первая помощь.

Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Элементарные приемы оказания первой помощи. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах , обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них.

Тема 8. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

Беседа о пользе растений и круп, разгадывание загадок, заполнение таблиц.

Тема 9. Обобщение по теме «Разговор о правильном питании и здоровом образе жизни человека»

Защита мини проектов.

3 год обучения «Быть здоровым — значить быть счастливым»

Тема 1.Вредные привычки.

Вредные привычки ,причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь и наркотики не только разрушают твоё здоровье ,но и твою жизнь.

Тема 2.Организм человека.

Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость.
Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой. Уход за зубами. Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза. Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

Тема 3. Плох обед, если хлеба нет.

Знакомство с детской литературой о бережном отношении к хлебу, работа с пословицами, поговорками, баснями. Режим питания.

Тема 4. Путешествие по улице правильного питания.

Игра – путешествие.

Тема 5. Азбука закаливания.

Виды закаливания организма человека (воздушные ванны, умывание и обливание холодной водой).

Тема 6. Чистота- залог здоровья.

Беседа «Мода и школьные будни».Выпуск газеты «Чистота — залог здоровья».
Подвижные игры.

Тема 7. Моя безопасность.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, на воде. Беседа «Безопасное поведение».Игра — путешествие «Азбука безопасности»

Тема 8. Время есть булочки.

Еда для полдника (молоко и выпечка). Экскурсия в мини пекарню.

Тема 9. Пора ужинать.

Работа с пословицами, поговорки, составление рецептов; конкурс рисунков на тему «Разные запеканки». Составление меню для ужина.

Тема 10. Обобщение по теме «Разговор о правильном питании и здоровом образе жизни человека»

Защита мини проектов.

4 год обучения «Здоровье - твоё главное богатство»

*Тема 1. Где найти витамины осенью? (*Приложение 7)

Беседа о необходимости использования природных витаминов. Разгадывание ребусов, загадок. Составление мини проектов.

Тема 2. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. (Приложение 1)

Выставка рисунков на тему «Овощи, ягоды и фрукты», отгадывание загадок, раскраска по теме.

*Тема 3. Всякому овощу своё время. (*Приложение 5)

Разгадывание кроссворда, отгадывание загадок, раскраска по теме «Раскрась ту часть растений, которую мы едим» *(Приложение 2)*

Тема 4. Праздник урожая. (Приложение 9)

Составление рецептов блюд из овощей и фруктов, изготовление поделок, составление букетов из цветов. Разучивание игр, стихотворений, песен, танцев.

Тема 5. На вкус и цвет товарищей нет.

Беседа о разнообразии продуктов питания с разными вкусами. Беседа о вреде чрезмерного употребления в пищу продуктов солёного, кислого и сладкого вкуса. Составление меню на день.

Тема 6. Живые организмы и их влияние на здоровье.

Съедобные и ядовитые грибы. Ядовитые растения и животные. Лекарственные растения. Беседа «Съедобные и ядовитые грибы». Выпуск газеты «Лекарственные растения». Практическое занятие «Лесная аптека на службе человека». Экскурсия «Природа — залог здоровья»

Тема 7. Как утолить жажду?

Беседа о полезных и вредных напитках. Выставка рисунков на тему «Из каких овощей и фруктов можно сделать соки». Беседа «Почему нужно больше пить жидкости во время болезни и во время жары?» Заполнение таблицы.

Тема 8. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

Тема 9. Культура здорового образа жизни.

Культура поведения человека. Этикет. Правила поведения за столом. Правила здорового питания. Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств.

Тема 10. Спорт в жизни людей.

Знакомство с олимпийской символикой, с девизом олимпийских игр .История олимпийского движения. Основные виды спорта летних и зимних олимпиад.

Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Составление меню для школьного завтрака; меню на весь день, памятки «Как правильно питаться» (Приложение 3)

Тема 12. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Диагностика - самооценка собственной физической формы: “Физкультура и здоровье”.

Тема 10. Обобщение по теме «Разговор о правильном питании и здоровом образе жизни человека»

Защита мини проектов.

4.Предполагаемые результаты реализации программы:

*Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):*приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни;об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

*Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом)***:**развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками;
- доброжелательное отношение к сверстникам;
- бесконфликтное поведение;
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу; сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;

•формулировать собственное мнение и позицию;

•осуществлять взаимный контроль;

•адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

•формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

•овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

5.Формы контроля.

В процессе оценки достижения планируемых результатов будут использованы разнообразные методы и формы:

№	Наименование раздела.	Форма контроля.
1 год обучения «Первые шаги к здоровью»		
1	Личная гигиена.	Наблюдение, беседы с обучающимися, с родителями.
2	Физическое развитие младшего школьника.	Наблюдение, беседы с обучающимися, практическое занятие, самооценка.
3	Правильная осанка.	Наблюдение, беседы с обучающимися, практическое занятие, самооценка.
4	Охрана здоровья.	Наблюдение, самоанализ.
2 год обучения «Путешествие по тропе здоровья»		
1.	Моё здоровье в моих руках	Наблюдение, беседа.
2	Питание и здоровье.	Анкетирование, практическое занятие.
3	Здоровье в порядке — спасибо зарядке!	Беседа, проектная деятельность (составления комплекса упражнений), конкурс («Весёлые старты»), самооценка.
4	Первая помощь.	Наблюдение, самоанализ.
5	Моя безопасность.	Наблюдение, тестирование.
3 год обучения «Быть здоровым — значить быть счастливым»		
1	Вредные привычки.	Наблюдение, беседа, анкетирование.
2	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	Творческая работа (изготовление рисунков), конкурс, самооценка.
3	Азбука закаливания.	Наблюдение, тестирование.
4.	Чистота- залог здоровья.	Творческая работа (изготовление стенной газеты), самооценка.
5	Моя безопасность.	Беседа, наблюдение
4 год обучения «Здоровье - твоё главное богатство»		
1	Живые организмы и их влияние на здоровье.	Творческая работа (выпуск газеты «Лекарственные растения»), анкетирование.
2	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	Творческая работа (выпуск листовок), конкурс, самоанализ.
3	Культура здорового образа жизни.	Творческая работа (выпуск газеты), конференция, самооценка.

4	Спорт в жизни людей.	Самоанализ, анкетирование.
5	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.	Проектная деятельность (составление комплекса упражнений), конкурс, самоанадиз.

6. Методические рекомендации.

Для успешной реализации программы по спортивно – оздоровительному направлению «Школа здоровья» используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:
1.Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, лекции, дискуссия, метод примера.
2.Наглядные методы: просмотр видеофильмов, картин, плакатов, рисунков.
3.Практические методы: практические занятия; выполнение рисунков, стенных газет.
4.Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные игры); долга и ответственности (учить проявлять настойчивость).
5.Методы контроля: практические задания, самоконтроль, анкетирование, конкурсы.
Наряду с традиционными формами организации учебной деятельности, такими как лекции, семинары, дискуссии, экскурсии, программой предусмотрены и нетрадиционные:
- практические занятия;
-игры;
-беседы;
-обсуждение работ обучающихся;

В основу всех форм учебных занятий заложены общие характеристики:
1. Каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;
2. Построение учебного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам.

Для реализации данной программы необходимы следующие комплексы:
1.Методические комплексы, состоящие: из информационного материала и конспектов; методических разработок и планов конспектов занятий; методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.
2.Развивающие и диагностирующие процедуры: тесты, диагностические и психологические игры, кроссворды.
3.Дидактические материалы (демонстрационные и раздаточные).
4.Зрительный ряд: видеофильмы.

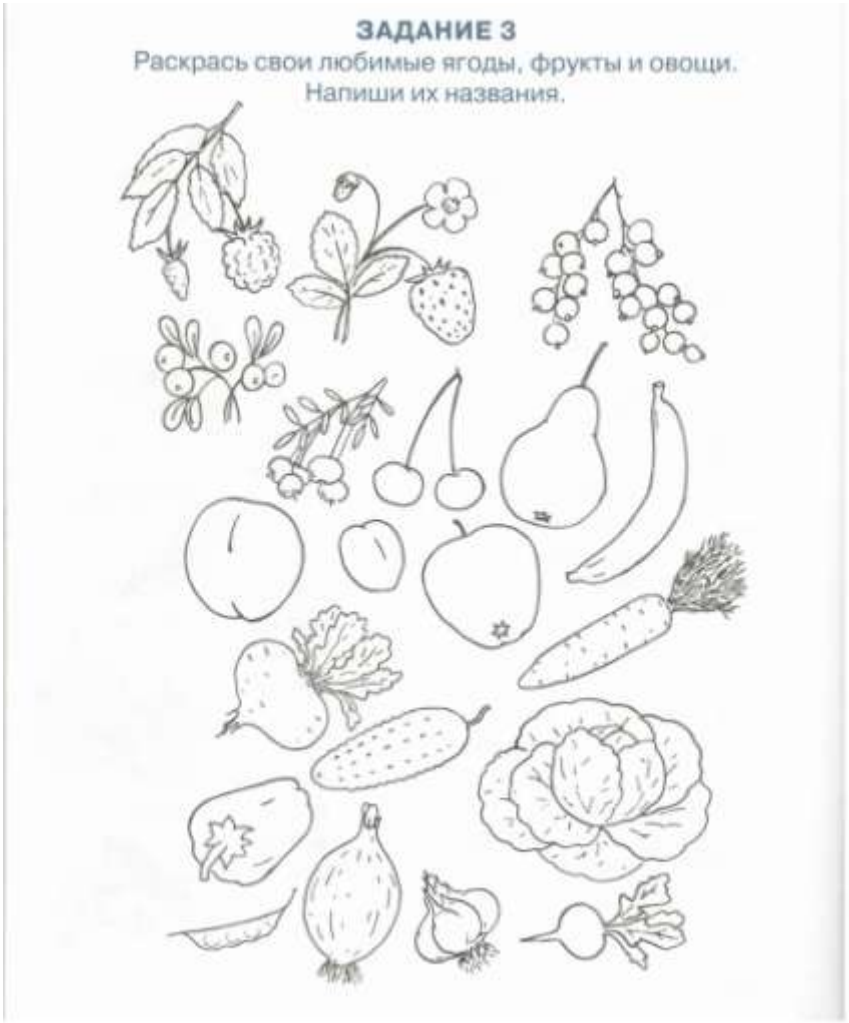
7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании», М. Безруких, Т. Филиппова. Издательство Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г.	1
Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья», М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева. Издательство Москва, Nestle, 2016г.	
«Общеразвивающие упражнения для младших школьников», Л.А.Смирнова. Издательство «Книга по требованию», 2003 г.	1
«Общеразвивающие упражнения», И.Залетаев, С.Полиевский. Издательство «Физкультура и спорт», 2002 г.	1
«Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика.» В. Кузнецов, Г. Колодницкий. Издательство «Просвещение»,2014 г.	1
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»,В.И. Лях, А.А. Зданевич . Издательство «Просвещение», 2007 г.,	1

«Игры для детей», А. Глитберман .Издательство «Физкультура и спорт», 2006 г.	1
«Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет», Е.А. Карапашвили. Издательство «Сфера», 2003 г.	1
«Воспитание физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста», В.А. Муравьёв, Н.Н.Назарова.Издательство «Айрис-Пресс»,2004 г.	1
«Внеклассные мероприятия по физкультуре в школе»,М. Видякин. Издательство «Учитель», 2004г.	1
«Сценарии спортивных праздников в школе», А. Мальцев. Издательство «Феникс», 2005 г.	1
Внеурочная деятельность «Олимпийские игры. Познавательно-игровая деятельность»,Н.В.Барминова .Серия «Физкультура», 2014 г.	1
«Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физкультуры»,А.Ю.Пантрикеев. Серия «Физкультура», 2014 г.	1
Персональный компьютер	1
Интерактивная доска	1
Шахматы.	2
Шашки.	3
Мяч для футбола	3
Мяч для волейбола	3
Скакалки	15
Гимнастический обруч	15
Набор для бадминтона.	3

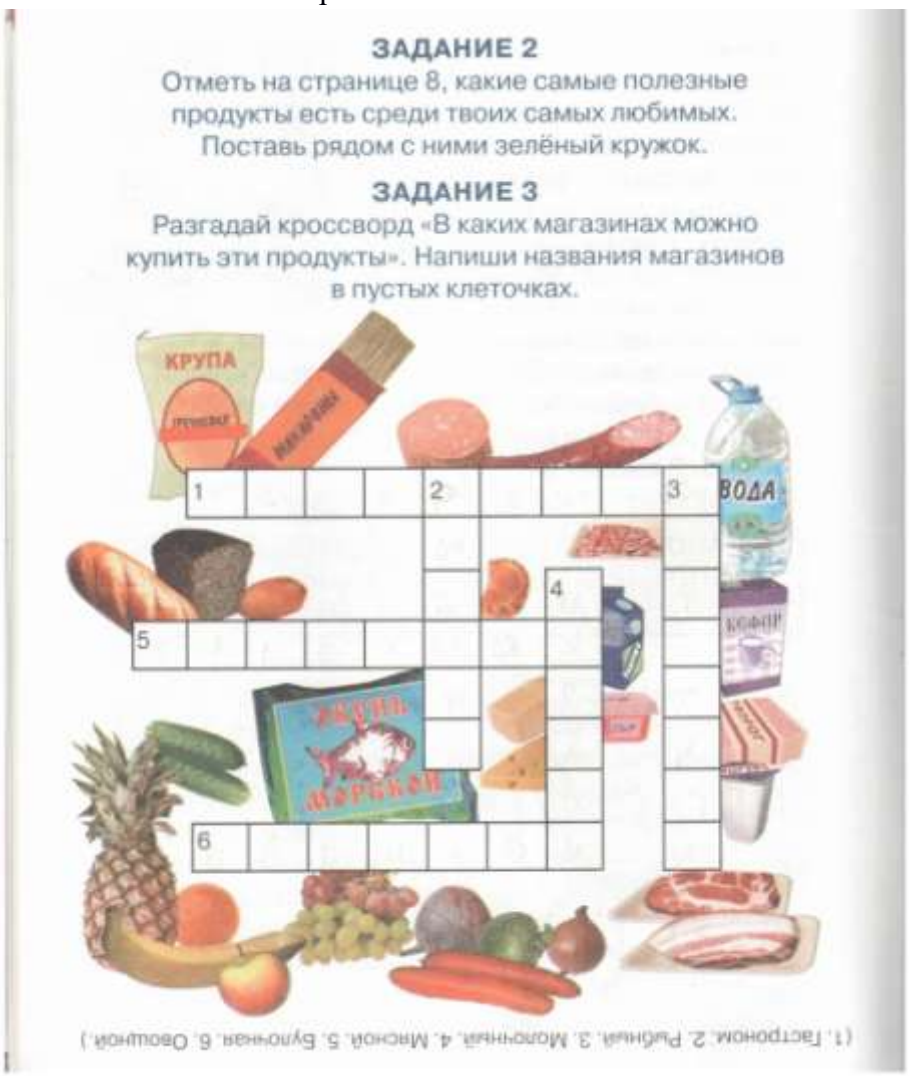
Приложение 1.

Приложение 2.



Приложение 3.

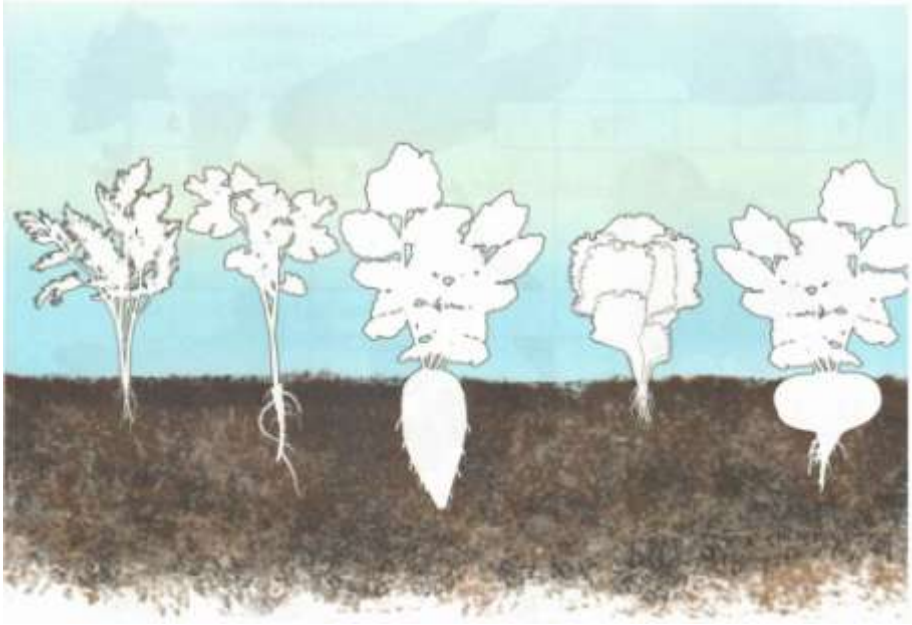
Приложение 4.



Приложение 5.

ЗАДАНИЕ 2

Раскрась ту часть растения, которую мы едим.



Приложение 6.

Приложение 7.

Тема занятия : Витамины нам нужны ? Витамины нам важны!

Цели: познакомить детей с разнообразием овощей, ягод и фруктов, их полезными свойствами, со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, прививать навыки правильного питания, воспитание здорового образа жизни.
Тип: изучение нового материала.
Актуальность: укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию.
Необходимое оборудование и материалы: мультимедийный проектор, мультимедийная презентация "Овощи, ягоды и фрукты– витаминные продукты»; муляжи фруктов – яблоко, персик, лимон; инструкция "Полезные свойства фруктов" для каждой группы; фрукты, овощи и ягоды для дегустации; карточки с изображением продуктов.

Ход занятия

I. Оргмомент. Создание психологической комфортности.

Придумано кем-то, просто и мудро,
При встрече здороваться: «Доброе утро!»
Доброе утро солнцу и птицам!
Доброе утро улыбчивым лицам!
И каждый становиться добрым, доверчивым,
И доброе утро длится до вечера.
- Я всем желаю вам, чтобы доброе и солнечное настроение сопровождало вас в течение всего урока.

Какие слова помогают нам сохранить хорошее настроение?

Когда мы их используем?

Игра «Доскажи словечко» :

Говорить друзьям не лень,

Улыбаясь…

(Добрый день)

***

Друг другу на прощание

Мы скажем…

(До свидания)

***

Друг друга не стоит винить,

Лучше скорее всех …

(Извинить)

***

До чего ж оно красиво

Слово доброе…

(Спасибо)

***

Когда нас бранят за шалости,

Говорим…

(Простите, пожалуйста)

***

Растает даже ледяная глыба

От слова теплого…

(Спасибо)

***

Зазеленеет старый пень,

Когда услышит…

(Добрый день)

***

Если больше есть не в силах,

Скажем маме мы …

(Спасибо)

***

Мальчик вежливый и ласковый

Говорит, встречаясь…

(Здравствуй)

***

Почему люди приветствуют друг друга словом «здравствуйте»? Что оно обозначает?
А Вы хотите быть здоровыми? Пожелаем друг другу здоровья.
А достаточно ли одного желания, чтобы быть здоровым? Что еще необходимо? (режим, спорт, соблюдение правил гигиены, прививки от болезней, правильное питание)

II. Определение темы.

Наше с вами здоровье бесценно. И его необходимо беречь.
В природе есть такие вещества, название которых так и переводится «жизнь». А что это за вещества сейчас узнаем.

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

Как вы думаете, о чем пойдет речь сегодня? (о витаминах)
Что нужно нам узнать сегодня о витаминах? (почему они необходимы для жизни и где их взять)
Прочитайте тему занятия (один учащийся вслух).

III. Открытие нового знания.

1)А где содержатся витамины? Их нам искать не придется, они пришли к нам в гости. (выходят дети – витаминки)

Витамин А. Посмотрите на меня, я – витамин А. если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает именно меня. Как же вам пополнить организм мной? (нужно есть продукты, содержащие витамин А)

Лоскуток на лоскутке –
Зелёные заплатки… (Капуста)

Красна девица сидит в темнице,
А коса на улице… (Морковь)

На жарком солнышке подсох
И рвётся из стручков… (Горох)

Росли на грядке зелёные ветки,
А на них красные детки. (Томат)

Витамин В. А я – витамин В. если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает именно меня. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, не лице на образовывались трещинки в уголках рта, не шелушилась кожа, вам крайне необходим я. Где же вы меня сможете найти?

1)Хоть я и сахарной зовусь,
Но от дождей я не размокла.
Крупна, кругла, сладка на вкус.
Узнали вы? Я… (Свёкла)

2)Снаружи красна,
Внутри бела,
На голове хохолок –
Зеленый лесок(редиска)

3) Кто его раздевает,
Слезы проливает(лук)

Витамин С. Я – самый популярный витамин. Я содержусь во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без меня вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. А я, рад вам помочь защититься от простудных заболеваний. Где вы меня можете найти?

1)Целое лето старалась –
Одевалась, одевалась…
А как осень подошла,
Нам одежки отдала.
Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок (капуста)

2)Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.(Лук)

3)Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки.
А на кухне – глава специй!
Угадали? Это (перец)

4)В шкурке желтой,
Кислый он,
Называется …(лимон)

Витамин Д. Я, редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов. Без меня вы очень медленно растете. А с моей помощью, вы сможете быстрее вырасти. Со мной еще вы можете встретиться летом под солнышком. Меня не найдешь в овощах и фруктах, но забывать про меня никак нельзя. А где много такого витамина, отгадайте.

Блещет в речке чистой
Спинкой серебристой (рыба)

Водит за собой цыплят,
Словно няня в детский сад (курица)

Что же вы заметили? (витамины крепко дружат между собой, в продуктах содержится не один витамин, а несколько сразу)

Да, витамины повышают наше настроение и укрепляют наше здоровье, а это – самое главное. Что это за шум?

2) **Сценка.** *Выходят дети в костюмах овощей и читают стихи.*

Горох: Рассудите нас, ребята, кто из нас, из овощей, всех полезней и вкусней? Кто при всех болезнях будет всех полезней?

Я такой хорошенький
Зелёный мальчишка.
Если только захочу, всех горохом угощу.

Во мне много кальция, фосфора, магния, калия. Я помогаю хорошо работать сердцу.

Свёкла:
Дай сказать хоть слово мне
Выслушай сначала:
Свёклу надо для борща и для винегрета,
Кушай сам и угощай –
Лучше свёклы нету.

Во мне много магния, поэтому улучшаю мозговое кровообращение и память.

Капуста:
Ты уж свёкла, помолчи!
Из капусты варят щи.
А какие вкусные пирожки капустные!

Во мне много разных витаминов: B_1, B_2, B_6, С. Я малокалорийна. Являюсь незаменимой пищей для тех, кто решил похудеть.

Морковь:
Про меня рассказ недлинный,
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку.
Будешь ты всегда, дружок,
Крепким, сильным, ловким.

Томат:
Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный,
Уж конечно сок томатный.

Я имею два названия. Индейцы меня назвали томатом, а итальянцы золотым яблоком. Во мне много витаминов С, B_1, B_2, фосфора, калия, каротина, сахара, железа, поэтому я помогаю сердцу, а ещё помогаю желудку хорошо переваривать пищу. Пейте мой томатный сок.

Лук:
Что там сок, вот я – приправа!
Угадали? Я ваш друг,
Я простой зелёный лук.

Рекомендую употреблять меня в пищу при различных инфекциях, кашле, ангине, гриппе. Ведь мой сок убивает все микробы.

Картофель:
Я, картошка, так скромна –
Слова не сказала,
Но картошка всем нужна:
И большим и малым.

Меня включают в диету больных, страдающих заболеваниями сердца и почек. Сок сырых клубней используют при заболеваниях желудка.

- Кто из овощей всех полезней и вкусней? Кто при всех болезнях будет всех полезней? Есть ли такой особенный овощ?(Нет, все овощи полезны.)

Какие еще овощи знаете? (ответы детей)

III. *1)Игра «Вершки и корешки».*

- Если едим подземные части овощей, надо присесть, если наземные - встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

Вывод.

-Как влияет употребление овощей на наш организм?
(Обеспечивают витаминами, человек становится сильным, меньше болеет.)
-Должны ли овощи присутствовать на нашем столе ежедневно? Почему так считаете?
(Человек становится сильным, здоровым, меньше устаёт.*)*

2)-Молодцы, разобрались с овощами! Я думаю, что вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите? Тогда работаем дальше. Предлагаю **задание "Полезные свойства продукта".** Покажите свои умения работать в группах. Помните, важно не только самому выполнить задание, но и помочь своим товарищам. Ведь важен не только личный результат, но и результат всей группы.

Работают три группы; учащиеся получают фрукты. Учитель знакомит учащихся с инструкцией по выполнению задания.

Инструкция.

Рассмотрите плод и, используя энциклопедию и этимологический словарь, ответьте на вопросы:

- Как называется плод?
- Каков он на вкус?
- Каков плод по окраске, форме, величине?
- Чем полезен данный продукт?
- Какие блюда можно из него приготовить?

Подготовьте одного выступающего по вопросу; второй ученик готовится дополнить ответ выступающего.

***Задание для 1 группы.* Лимон.**

Кислый на вкус. Богат витамином С, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. В народной медицине применяют при заболевании сердца. Плоды лимона находят большое применение в кондитерской промышленности: конфеты, цукаты, эссенции.

***Задание для 2 группы* Персик.**

Очень теплолюбивое растение. Форма удлинённая, яйцеобразная. Полезные вещества: железо, медь, йод, витамин Е, является легкоусвояемым диетическим продуктом. Из персика можно приготовить фруктовый салат, щербет, сок, варенье, компот.

***Задание для 3 группы.*Яблоко.**

Богаты плоды витаминами С и Р. Ежедневное употребление в пищу 1-2 плодов снижает риск возникновения простудных заболеваний в три раза. Рекомендуют употреблять яблоки при заболевании печени и почек. Яблоки продлевают молодость, придают силу, помогают бороться с болезнями. Из яблок готовят варенье, джем, крем, компот, сок, запекают в духовке.

- Лимон, персик, яблоко. Как назвать одним словом?(Фрукты.)
- Какие ещё фрукты вы знаете? (ответы детей)

Вывод. У. Почему важно ежедневно употреблять в пищу фрукты?
(В них много витаминов, различных солей и других полезных для здоровья веществ.)

Физкультминутка.

3)К нам сегодня на урок пришел школьный доктор

- Есть такая поговорка: “Мы – это то, что мы едим”. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все минеральные и органические вещества, необходимые нашему организму, то человек всегда будет здоров. Мы теперь знаем, что надо обязательно употреблять в пищу? (нужно употреблять овощи и фрукты, а ещё и ягоды)

Ягодку сорвать легко —
Ведь растет невысоко.
Под листочки загляни-ка —
Там созрела... (земляника)

Не на шутку, а всерьез
Куст колючками оброс.
Темных ягодок сорви-ка.
Что за кустик? (Ежевика)

Эти ягоды, все знают,
Нам лекарство заменяют.
Если вы больны ангиной,
Пейте на ночь чай с... (малиной)

Много темно-синих бус
Кто-то уронил на куст.
Их в лукошко собери-ка.
Эти бусины —... (черника)

На колючей тонкой ветке
В полосатых майках детки.
Куст с шипами — не шиповник,
Как зовется он? (крыжовник)

Ярко-красных, черных, белых
Ягодок попробуй спелых.
Сельский сад — их родина.
Что это? (Смородина)

- Назовём все ягоды, которые отгадали. Какие ягоды ещё знаете? (ответы детей)
- В рационе питания ягоды должны быть не только летом и осенью, но и зимой и весной.

4) Работа в парах: “Как сохранить ягоды, собранные летом до весны?”
(обсудить и предложить свои решения)

- Сушить (малина)
- Замораживать (любые ягоды)
- Варить с сахаром (варенье)
- Варить компот, сок (смородина)

- Вымачивать (брусника)

Вывод.

У. Как влияет ежедневное употребление ягод на наше здоровье?
(Человек получает много витаминов, меньше болеет, меньше устаёт, хорошо выглядит.)

5)Дидактическая игра "Отгадайте овощи и фрукты по вкусу"

Задача: Закрепить знания детей об овощах и фруктах, определять их по вкусу; психологическая разгрузка на уроке.

Игровые правила: отгадывать овощи, фрукты и ягоды только на вкус, не открывая глаз.

Ход игры: учитель на подносе приготовил небольшие кусочки овощей. Подходя к ученику, предлагает закрыть ему глаза и даёт на салфетке какой-либо кусочек. Нужно попробовать на вкус, назвать растение и рассказать о нём.

- Перед вами две тарелки: в первой грязные, неприглядные овощи, во второй - овощи чисто вымыты, красиво уложены. Какая тарелка вам больше нравится? (Вторая тарелка.)

-А почему вы её выбрали? Чем она отличается?(Овощи чисто вымыты.)

- Не забывайте о том, что овощи, фрукты и ягоды необходимо тщательно мыть. А как вы думаете для чего? Для красоты?(Овощи, фрукты, ягоды мы моем в первую очередь, чтобы смыть грязь, микробы, иначе они принесут не пользу, а вред.)

6)А теперь я предлагаю вам интересную и полезную игру **«Собирай-ка».**
Задача: Нужно ответить на заданный вопрос, собрав ответ из рассыпавшихся слов.

3 конверта 3 группы.

1.Что нужно делать, если в школе эпидемия гриппа?

«есть, и , каждый, лук, чеснок, нужно. Ответ: «Каждый день нужно есть лук и чеснок».

2.У вашего одноклассника сильный насморк. Помогите ему вылечиться.

(лучшее, от, средство, сок, насморка, и, моркови, свеклы)

Ответ: «Лучшее средство от насморка сок свеклы и моркови.

3. Что помогает вылечить простуду?

(смородиной, при, надо, чай, с, простуде, пить, малиной и)

Ответ: «При простуде надо пить чай с малиной и смородиной.

(Вывешивают ответ на доске и зачитывают хором)

6) «Веселые вопросы»(игра по слайду презентации**)**

IV. Подведение итогов.

- Что нового вы узнали на занятии?

Почему важно использовать в питании овощи, фрукты, ягоды?(Они не только вкусны, но и полезны; сохраняют людям здоровье, помогают вернуть его тем, кто заболел.)

Как обеспеченный витаминами организм борется с различными заболеваниями?(Снижается риск возникновения заболеваний; если человек заболел, то болезнь протекает очень быстро, без осложнений.)

Должны ли овощи, фрукты и ягоды стать привычными на нашем столе?(Эти продукты необходимо употреблять в пищу ежедневно.)

А нужны ли вам знания, полученные на сегодняшнем занятии в жизни?(Эти знания могут быть полезны для здоровья; помогут правильно питаться; меньше болеть.)

- Наш урок я хочу закончить словами.

Если хочешь быть здоров,

Не бояться докторов,

Ешь побольше ягод, овощей и фруктов –

Хором: Самых витаминных продуктов.

Итоговая работа.

И в завершении соберем блюдо продуктов, которые должны быть в рационе человека каждый день. (*На подносе лежат карточки с изображением разных продуктов питания, дети подходят по очереди , выбирают и прикрепляют*) Каждый ученик прикрепляет на доску карточку с выбранный продуктом.

Какая красивая получилась картина!

- Спасибо за хорошую работу. Ваши ответы сделали наш класс светлым и красивым, а мне подарили радость. Дома нарисуйте на листике формата А5 любимый витаминчик для создания нашей общей книжки-малышки «Витаминки».

Приложение 8.

Тема: «Правильное питание – залог здоровья!»

Цель: формирование здорового образа жизни.
Задачи: 1. Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья
2. Вызвать стремление к здоровому питанию
3. Выучить золотые правила питания.
4. Расширить кругозор учащихся

ХОД ЗАНЯТИЯ

Эпиграф:

Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.
Два главных правила запомни для начала;
Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
И лучше будь один, чем с кем попало.
Вводная беседа

Учитель:
- Что на свете дороже всего?

Правильно - здоровье.
Одним из главных условий здоровья является правильное питание. Т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова:

«Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддерживания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

Правильное и неправильное питание

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

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

А что это за продукты - мы узнаем от загадок.

Загадки о фруктах и овощах.

Красный бочек, Лису из норки поволок,

Потрогаешь – гладко,

А откусишь – сладко.

(яблоко)

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая.

(морковь)

Как надела сто рубах

Заскрипела на зубах.

(капуста)

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели.

(лук)

Маленькая печка

С красными угольками

(гранат)

Маленький, горький,

Луку брат.

(чеснок)

Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый – все довольны,

Так приятен он на вкус!

Что это за шар?

(арбуз)

Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед.

(вишня)

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г? Правильно: фрукты, ягоды, овощи.

Физкультминутка

Полезно – руки вверх

Вредно – топаем ногами

-Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок

«Узнай по описанию»

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

«От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,

Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко)

Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продут для желудка - это….(простокваша)

Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - это (творог)

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко,

то получится …(ряженка)

Кроссворд (русские народные загадки)

1.Данилка маленький,
Маленький удаленький

Сквозь землю прошел,
Красну шапочку нашел. (Мак)

2. Лежит Егор под межой,

Накрыт зеленой межой. (Огурец)

3.Кругла, а не шар,
С хвостом, а не мышь,
Желта, как мед,
А вкус не тот. (Репа)

4. Сидит Ермошка
На одной ножке,
На нем сто одежек,
И все без застежек. (Капуста)

5. Без рук, без ног,
Ползет на батог (длинная палка, кол) (Горох)

6. Желтая курица
Под тыном дуется. (Тыква)

7. Стоит урода
Посреди огорода
На всех зла,
А всем мила. (Редька)

8. Сверху зелено
Снизу красно,
А в землю вросло. (Морковь)

Пословицы о еде

Как вы понимаете пословицы:

Умеренность – лучший врач.

– Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть.
Не в меру еда – болезнь и беда.

Хочешь, что бы тебя уважали – не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много.

Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова.

Какие вы знаете правила здорового питания?

Правила правильного питания.

Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.

Главное – не переедайте!

Учитель: Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно?

Заключение.

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.

Приложение 9.

Праздник урожая.

Ведущий 1: Добрый вечер, гости званые и желанные!
Люди старые и молодые, женатые и холостые!
Милости просим на осенние посиделки!
Всех приглашаем, душевно встречаем.

Ведущий 2: Осень, милая шалунья, разместилась тут и там,
Как заправская колдунья разукрасила свой храм.
Гроздья - яхонты калины восхищают красотой.
Ты замедлила смотрины, так замедли шаг, постой!
Дай тобой полюбоваться!
Дай наслушаться тебя!
Не спеши уйти, расстаться,
Не позволь затмить себя.

Осень: Вы обо мне? А вот и я!
Привет осенний вам, друзья!
Не виделись мы целый год.
За летом - следом мой черед.
Вы рады встретиться со мной?
Вам нравиться наряд лесной?
Осенние сады и парки?
Да, хороши мои подарки!
Я пришла на праздник к вам
Петь, веселиться,
Я хочу со всеми вами
Крепко подружиться.

Ведущий : Здравствуй, Осень!
Здравствуй, Осень!
Хорошо, что ты пришла.
У тебя мы, Осень, спросим:
Что в подарок принесла?

Осень: Принесла я вам муки.

Ведущий : Значит будут пироги.

Осень: А уж яблоки, как мёд.

Ведущий : На варенье, на компот.

Осень: Принесла я мёду полную колоду.

Ведущий :
Ты и яблок, ты и хлеба,
Ты и мёду принесла.
А хорошую погоду
Ты нам осень принесла?

Осень: Дождику вы рады?

Ведущий : Не хотим, не надо!

Осень: Вижу я на горизонте
Туча по небу летит
Поскорей раскрою зонтик,
От дождя он защитит.
Всех, всех под зонтик спрячу,
Как же может быть иначе?

Ведущий : Дом со всех сторон открыт,
Он резною крышей крыт.
Заходи в зелёный дом,
Чудеса увидишь в нем!

Ведущий : А пригласил нас в гости вместе с Осенью Старичок-Листовичок.

Есть на свете Старичок,
Старичок-Листовичок,
Носит он из пёстрых листьев
Разноцветный колпачок,
Сапоги берестяные,
Шаровары расписные.
Сам в зеленом пиджаке,
Посошок в его руке.
Как по узеньким тропинкам
Ходит-бродит по травинкам
Старичок-Листовичок,
Разноцветный колпачок.
Каждый день и в дождь и в зной
Сторожит он мир лесной.

Осень: Старичок-Листовичок принёс нам вот такую сумку с замком, но пока он добирался до нас, потерял ключ. Путешествуя по осеннему лесу, мы будем искать, ключ и если выполним все задания Листовичка, обязательно его найдем. А как лучше путешествовать по лесу?

Дети: Пешком.

Осень: Почему?

Дети: Чтобы всё рассмотреть, заметить, полюбоваться красотой осеннего леса.

Осень: Как называются остановки для отдыха у туристов?

Дети: Привалы.

Осень: Вот и мы с вами, путешествуя по лесу, сделаем несколько привалов. На каждом привале нас будут ждать помощники Старичка-Листовичка - лесные жители. А кто в лесу живёт? А что в лесу растет?

Ответы детей

Осень: А вот и лес! Мы долго шли до него, очень устали и вот первый привал - он называется "Листопадный". А что такое листопад?
Почему он происходит?

Ответы детей

Осень: Становится холоднее. Между веткой и черешком листа образуется лубяной слой, который не пропускает воду и питательные вещества к листу, он меняет свою окраску, постепенно засыхает и с помощью ветра опадает. Так дерево готовится к зиме.

Осень: А кто же встретит нас на этом привале, отгадайте:

Ранним утром в октябре,
Дворник ходит во дворе.
Подобрал он все иголки,
Что упали возле ёлки. (Ёжик)

Ёжик: Здравствуйте, ребята! А вот и первое задание: отгадайте, о каких деревьях идёт речь?

1.Что же это за девица-
Не швея, не мастерица.
Ничего сама не шьёт,
А в иголках круглый год. (Ель)

2. В белом сарафане
Встала на поляне,
Летели две синицы-
Сели на косицы. (Береза)

3. Этой бабке сто лет, горба у неё нет,
Высоконько торчит, далёконько глядит,
Придёт смерть за старушкой,
Станет бабка избушкой. (Сосна)

Ведущий: А для Ёжика мы приготовили песню («Бедный Ёжик»)

Осень: А вот ещё одно задание: отгадайте, какие деревья потеряли свои листочки?

Осень: ***А сейчас игра "Напои деревце» (Играют мальчики)***

Осень: А вот и второй привал "Ягодный". Что же за помощник у Старичка- Листовичка на этом привале?

Зимой спит,
Летом ульи ворошит. (Медведь **)**

Медведь: Назовите лесные ягоды.

Дети: Черника, земляника, ежевика, брусника, клюква.

Медведь: Когда они поспевают?

Дети: В основном летом.

Медведь: А какие ягоды мы можем встретить сейчас?

Дети: Рябину, калину, клюкву, бруснику.

Медведь: Ребята, кто-то из мальчишек набрал рябины и стал ею кидаться. Старичку-Листовичку это очень не понравилось. Как вы думаете, почему?

Дети: Ягоды рябины - это корм для птиц зимой.

Ведущий: Отгадайте, ребята, а какое лакомство больше всего любит медведь?
- Для тебя, наш гость, мы приготовили «Песенку сладкоежек»

Ведущий: А теперь давайте поиграем ещё в одну игру.

Игра "Улетели птицы"

Ведущий читает стихи, дети внимательно его слушают и, если слышат "лишнее" слово, начинают хлопать в ладоши.

Улетели птицы:
Голуби, куницы.

Улетели птицы:
Голуби, синицы,
Мухи и стрижи.

Улетели птицы:
Голуби, синицы,
Чибисы, чижи,
Галки и стрижи,
Комары, кукушки.

Улетели птицы:
Голуби, синицы,
Галки и стрижи
Чибисы, ежи.

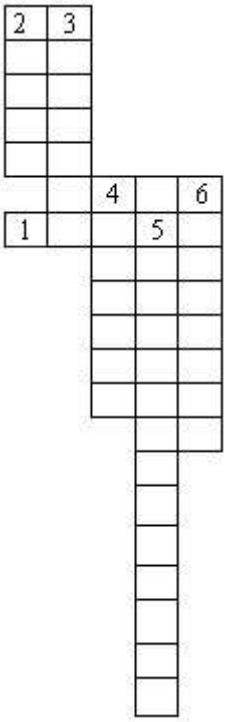
Улетели птицы:
Голуби, синицы,
Галки и стрижи,
Чибисы, чижи,
Аисты, кукушки,
Лебеди и утки
И спасибо шутке.

Осень: Вот мы и дошли до третьего привала, он называется "Грибной". А кто же здесь с заданиями?

1)В птичнек повадится
Жди беды!
Рыжим хвостом
Заметает следы. (Лисица)

2)Арсений с рассказом о лисице.

Ведущий: А вот и сама красавица лисица, подружка осени.



3)Лисица (Вера.): Приготовила я для вас кроссворд. Давайте его разгадаем.

1. В коричневых беретах
Рассыпаны в лесу.
Зимою радость эту
Домой я принесу. (Грибы)

2. Я называюсь боровик,
В густом бору стоять привык.
На толстой, крепкой ножке я,
Найти попробуйте меня. (Белый)

3. Я стою в красивой шляпке
На изящной белой лапке,
Но обходят все меня,
Мух морю от скуки я. (Мухомор)

4. Очень дружные сестрички
Ходят в рыженьких беретах.
Осень в лес приносят летом
Золотистые … (Лисички)

5. Шляпка снизу белая, внизу на ножке разорванный мешочек.
Смертельно ядовитый гриб. (Бледная поганка)

6. Вдоль лесных дорожек
Много белых ножек,
В шляпках разноцветных,
Издали приметных,
Собирай, не мешкай,
Это … (Сыроежки)

Игра «Кто больше грибов нарисует» (для девочек)

Осень: А какой же праздник без стихов и без музыки!

1)Все студёней заря по утрам,
У рябины в рубинах кисти.
С горных высей срываясь ветра,
На опушках взметают листья.

2)Над поляной шелест листопада,
В синий пруд упали облака,
Аромат антоновки из сада
Ветерок принёс издалека.

3)Ходит осень по районам нашим,
По полям, по тропкам луговым.
Ходит осень по родным раздольям,
Изобильем дышит трудовым.

4)Покраснели на бугре осинки…
Журавли трубят, на юг летят,
По стерне седые паутинки
Разбросал задумчивый октябрь.

5)Овеян вещею дремотой,
Полураздетый лес грустит
Из летних листьев разве сотый,
Блестя осенней позолотой,
Ещё на ветках шелестит.

6)Бродит в роще листопад,
По кустам, по клёнам,
Скоро он заглянет в сад
Золотистым звоном.
Соберём из листьев веер
Яркий и красивый.
Побежит по листьям ветер
Лёгкий и игривый.

7)С. Есенин «Нивы сжаты…»

8)С. Козлов «Сентябрь»

9)И. Бунин «Листопад»

Ведущий: А ещё, уважаемая Осень, мы приготовили альбом с рисунками на темы «Пейзажи» и «Натюрморты», собрали коллекцию листьев, рецепты из овощей и фруктов. Подобрали загадки, пословицы, народные приметы о тебе, Осень! Приготовили поделки. Полюбуйся нашими работами!

Осень: Наше путешествие по осеннему лесу подошло к концу. Вы так старались, все задания выполнили - и признаки осени вспомнили, и грибы, и животных. **Мне,** Листовичку и его помощникам вы очень понравились. Он вспомнил, что ключ-то не потерял, а положил на подоконник пока со мной разговаривал. **Вот он, ключ!** Давайте откроем сумку. А вот и подарки!

Ведущий: Сегодня, рябята у нас не только «Праздник Осени», но и окончание 1 четверти. С этим праздникам Вас хотят поздравить родители и угостить разными сладостями.