

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №41 г. Владивостока»**

**Рассмотрено**  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2021г.

**Утверждено**  
приказом № 136 а от 31.08. 2021  
Директор МБОУ «Лицей №41»  
E. В. Пляс



**Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Школа здоровья»**

(начального общего образования)

1-4 класс. возраст 7-11 лет

Срок реализации 2021-2022 г.

**Учитель:**

Прохорова Зинаида Николаевна,  
учитель начальных классов

г. Владивосток

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В связи с внедрением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и концепции «Духовно-нравственного воспитания» возникла необходимость создания программ нового уровня. Определены новые подходы и принципы построения обучения, которые требуют постановку новых целей и задач (особенно воспитательного значения), а соответственно получение результата нового качества. В базисный учебный план общеобразовательной школы в рамках вариативной части введена внеурочная деятельность по шести направлениям. Все эти направления реализуют требования ФГОС. Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана в соответствии с требованиями ФГОС и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Курс кружка «Школа здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для учащихся младшей ступени, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

## **Актуальность**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» отвечает требованиям ФГОС и решает воспитательные задачи трёх уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к познанию окружающего мира – с самим собой. Рассказывает о его анатомии и некоторых физиологических свойствах, затрагивающие эмоциональные стороны восприятия мира.

Новизна программы состоит в получении результатов нового качества, которая дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

## **Содержание программы**

**Цель программы** - формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним — природной и социальной средой через получение практических навыков такого взаимодействия.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;

- уметь применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

***Развивающие:***

- помочь школьнику реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
- дать представление о негативных факторах риска здоровью, о существовании зависимости от табака, алкоголя, наркотических и психотропных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать представление о непрерывности жизни (рождение, жизнь и смерть.); о правилах общения;
- уметь выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций.

***Воспитательные:***

- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- научить обучающихся, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

***Ожидаемые результаты***

**Личностными результатами является формирование следующих умений:**

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить

**Метапредметными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на занятии.
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

#### **Познавательные УУД:**

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в справочной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: обобщать, делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- находить и формулировать решение проблемы с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- сравнивать между собой предметы, явления.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения занятий).

**Предметными результатами** является формирование следующих знаний:

- основных вопросов гигиены;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
  - свои права и права других людей;
  - соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**умений:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

Учёт знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем накопления творческих работ обучающихся, материалов по типу «портфолио».

В основу программы положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

**Первый уровень результатов (1 класс)** — приобретение школьником новых знаний о правилах здорового образа жизни; которые учащиеся получат вследствие участия в экскурсиях, играх, беседах, конкурсах рисунков и т.д.

**Второй уровень результатов (2- 3 класс)** — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает первое практическое подтверждение приобретённых гигиенических знаний, участвуя в различных мероприятиях.

**Третий уровень результатов (4 класс)** — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия, формирование у младшего школьника социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов в открытой общественной среде.

## Календарно-учебный план

№	Темы занятий	Теория	Практика	Количество
<b>Первый год обучения</b>				
1	Я и школа	2	1	3
2	Что такое здоровье	6	2	8
3	Мир вокруг и я	8	2	10
4	Дыхание и жизнь	7	1	8
5	Хотим быть здоровыми — действуем!	4	1	5
<i>Итого за первый год</i>		27	7	34
<b>Второй год обучения</b>				
6	Еще раз вспомним, что такое здоровье	1	1	2
7	Питание и жизнь	9	1	10
8	Движение и жизнь	5	5	10
9	Развитие и жизнь	10	-	10
10	Хотим быть здоровыми — действуем!	-	2	2
<i>Итого за второй год</i>		25	9	34
<b>Третий год обучения</b>				
11	Непрерывность жизни	9	1	10
12	Здоровье и общество	17	2	19
13	Хотим быть здоровыми — действуем!	3	2	5
<i>Итого за третий год</i>		29	5	34
<b>Четвертый год обучения</b>				
14	Познай себя	5	-	5
15	Правила общения	5	-	5
16	Общение и конфликты	7	1	8
17	Здоровье и эмоции	3	1	4
18	Школа и здоровье	6	1	7
19	Знаешь, как быть здоровым, — действуй!	-	2	4
<i>Итого за четвертый год</i>		28	5	33
<i>Всего</i>				135

## Календарно - тематическое планирование 1 год обучения

№	Темы	Кол-во часов	Дата	Корректировка
	<i>Я и школа (3ч.)</i>			
1.	Мы - школьники	1		
2.	Правила поведения в школе	1		
3.	Мои друзья и одноклассники	1		
	<i>Что такое здоровье (8ч.)</i>			
4.	Что такое здоровье	1		
5.	Здоровье тела и души	1		
6.	Какие бывают болезни, причины, их вызывающие	1		
7.	Комплекс утренней гимнастики (практическое занятие)	1		
8.	Прививки от болезней	1		
9.	Правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ	1		
10.	Основные правила общественной гигиены: чистота жилищ, улиц, чистота воды, воздуха и почвы	1		
11.	Здоровье зависит от микроклимата в классе	1		
	<i>Мир вокруг и я (10)</i>			
12.	Как я воспринимаю окружающий мир	1		
13.	Нервная система, зачем она человеку	1		
14.	Глаза - главные помощники человека	1		
15.	Чтобы уши слышали	1		
16.	Мышцы, кости и суставы. Правильная осанка	1		
17.	Закаливание организма	1		

18.	Игры на свежем воздухе	1		
19.	Азбуку дорожную каждому знать положено!	1		
20.	Мы идем в школу	1		
21.	Правила безопасности на воде зимой и летом	1		
	<i>Дыхание и жизнь (8)</i>			
22.	Чем мы дышим	1		
23.	Как мы дышим, как дышат животные и растения	1		
24.	Чистый воздух – это здоровье	1		
25.	Дыхательные упражнения. Способы искусственного дыхания	1		
26.	Чистый воздух и инфекционные болезни.	1		
27.	Почему вредна пыль дома и на улице	1		
28.	Гигиена жилища (влажная уборка)	1		
29.	Друзья Вода и Мыло	1		
	<i>Хотим быть здоровыми – действуем! (5)</i>			
30.	Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким	1		
31.	Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми	1		
32.	Знакомые и незнакомые люди	1		
33.	Что такое осторожность. Правила безопасного поведения дома и на улице	1		
34.	«Огонёк здоровья» Урок – праздник	1		

## Календарно - тематическое планирование 2 год обучения

№	Темы	Кол-во часов	Дата	Корректировка
	<i>Еще раз вспомним, что такое здоровье (2)</i>			
1.	Что такое здоровье	1		
2.	Комплекс утренней зарядки (практ.занят.)	1		
	<i>Питание и жизнь (10)</i>			
3.	Зачем мы едим	1		
4.	Разнообразие в пище	1		
5.	Режим питания	1		
6.	Здоровая пища для всей семьи	1		
7.	«Наша пища»	1		
8.	Свежие и несвежие продукты	1		
9.	Консерванты и здоровье	1		
10.	Ядовитые ягоды и грибы	1		
11.	Первая помощь при отравлениях	1		
12.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1		
	<i>Движение и жизнь (10)</i>			
13.	Мышцы, кости и суставы	1		
14.	Как в организме образуется энергия	1		
15.	Утренняя зарядка и другие виды физической активности	1		
16.	Подвижные игры	1		
17.	Заболевания двигательной системы, как их избежать	1		
18.	Травмы, переломы, мышечные растяжения.	1		

	Как оказать первую помощь.			
19.	Физкультура – залог долголетия	1		
20.	Физкультминутки на уроке.	1		
21.	Командные спортивные игры	1		
22.	Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке	1		
	<b><i>Развитие и жизнь (10)</i></b>			
23.	Непрерывность жизни. Рождение	1		
24.	Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым	1		
25.	Питание, окружающая среда: природная и человеческая	2		
26.	Резервы нашего организма	1		
27.	Что нам дается от рождения	1		
28.	Физические недостатки	1		
29.	Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми	1		
30.	Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них	1		
31.	Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят	1		
32.	Как научиться жить среди различных людей	1		
	<b><i>Хотим быть здоровыми - действуем! (2)</i></b>			
33.	Праздник «Путешествие в Здоровейск»	1		
34.	Народные игры	1		

## Календарно – тематическое планирование 3 год обучения

№	Темы	Кол-во часов	Дата	Корректировка
	<b><i>Непрерывность жизни (10ч.)</i></b>			
1.	Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек	1		
2.	Как продлить молодость	1		
3.	Мужчины и женщины, мальчики и девочки — в чем отличия между ними: внешние и внутренние	1		
4.	Как нужно относиться друг к другу	1		
5.	Дружба, любовь, семья	1		
6.	Ты и твоя семья — настоящая и будущая	1		
7.	Добрый быть приятнее, чем злым и жадным	1		
8.	Сон – лучшее лекарство	1		
9.	Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь	1		
10.	Игра «По тропе здоровья»	1		
	<b><i>Здоровье и общество (19ч.)</i></b>			
11.	Почему люди живут вместе.	1		
12.	Твое окружение: семья, друзья, школа, улица.	1		
13.	Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае.	1		
14.	Что такое обида	1		
15.	Как относиться к обидам, неприятностям, к	1		

	горю, наказанию			
16.	Страх и тревога	1		
17.	Что такое самовоспитание	1		
18.	Ты и взрослые	1		
19.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1		
20.	Как доставить родителям радость	1		
21.	Почему некоторые привычки называют вредными	1		
22.	Злой волшебник – табак	1		
23.	Что мы знаем о курении	1		
24.	Злой волшебник – алкоголь	1		
25.	Алкоголь- ошибка	1		
26.	Злой волшебник- наркотик	1		
27.	Будем делать хорошо и не будем плохо	1		
28.	Как помочь больным и беспомощным	1		
29.	«Нехорошие слова» Недобрые шутки	1		
30.	Игры разных народов	1		
	<i>Хотим быть здоровыми – действуем! (5)</i>			
31.	Что ты ценишь в жизни больше всего.	1		
32.	Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками.	1		
33.	Деловая игра «Формула здоровья»	1		
34.	Подвижные игры	1		

## Календарно - тематическое планирование 4 год обучения

№	Темы	Кол-во часов	Дата проведения	Корректировка
	<b><i>Познай себя (5ч.)</i></b>			
1.	Твои жизненные ценности	1	08.09	
2.	Ты и твое здоровье	1	15.09	
3.	От чего зависит твое здоровье	1	22.09	
4.	Что дается тебе от рождения	1	29.09	
5.	Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.	1	06.10	
	<b><i>Правила общения (5ч.)</i></b>			
6.	Почему важно общаться с другими людьми.	1	13.10	
7.	Общение и здоровье	1	20.10	
8.	Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми	1	27.10	
9.	Знакомые и незнакомые люди, правила общения	1	03.11	
10.	Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях	1	10.11	
	<b><i>Общение и конфликты (8ч.)</i></b>			
11.	Что такое конфликты	1	17.11	
12.	Почему возникают конфликты между людьми	1	24.11	
13.	Кто может стать участником конфликта	1	01.12	
14.	Посредничество	1	08.12	

15.	Как научиться прощать	1	15.12	
16.	Конфликты и здоровье	1	22.12	
17.	Кто может считаться настоящим другом	1	29.12	
18.	От улыбки хмурый день светлей...	1	12.01	
	<b><i>Здоровье и эмоции (4ч.)</i></b>			
19.	Твои чувства, эмоции и здоровье	1	19.01	
20.	Положительные и отрицательные эмоции.	1	26.01	
21.	Оптимизм и пессимизм	1	02.02	
22.	Как влияют эмоции на общение с людьми	1	09.02	
	<b><i>Школа и здоровье (7ч.)</i></b>			
23.	Зачем человеку нужна школа	1	16.02	
24.	Как научиться учиться	1	01.03	
25.	Причины успехов и неудач на уроках	1	15.03	
26.	Как нужно слушать на уроке	1	22.03	
27.	Правила познания и школьные предметы	1	29.03	
28.	Как работать с текстом учебника	1	05.04	
29.	Как готовить свой ответ на уроке	1	12.04	
	<b><i>Знаешь, как быть здоровым, - действуй! (3ч.)</i></b>			
30.	Какие врачи нас лечат. Экскурсия в детскую поликлинику	1	19.04	
31.		1	26.04	
32.	Что такое дружба	1	03.05	
33.	Викторина «Секреты здоровья»	1	10.05	

## **Методические рекомендации**

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

### ***При организации работы кружка должны:***

- учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.
- совершенствоваться двигательная активность детей: это физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.

### **Методы работы:**

- лекции;
- беседы;
- диспуты;
- ролевые и деловые игры;
- практические работы;
- праздники.

### **ЛИТЕРАТУРА**

#### **Для учителя:**

1.О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. Программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье». Рекомендовано областным экспертным советом министерства образования Нижегородской области (протокол №1 от 23.05.2011) – ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2011  
2..Гладышева, О. С. Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа интегрированного курса для внеурочной деятельности (начальная

школа) / О. С. Гладышева ; министерство образования Нижегор. обл.; ГОУ ДПО НИРО. — Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2010. — 19 с.

3. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ. 1-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2000. — 69 с.

4. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ. 2-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2002. — 72 с.

5. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ. 3-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2003. — 95 с.

6. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ. 4-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова, О. А. Лобанова, С. В. Чеблукова. — Н. Новгород: НГЦ, 2007. — ПО с.

7. Абросимова, И. Ю- Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников: методические рекомендации / И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГПУ, 2009. — 32 с.

#### Для учащихся:

1. 1. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании – М.: ОЛМА ПРЕСС, 2012.
2. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья. – М.: ОЛМА ПРЕСС Инвест, 2014.
3. 3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 2009.
4. 4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 2010.

## **Приложения**

### **Приложение 1**

#### **Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний**

##### **1 упражнение**

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

##### **2 упражнение**

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрой (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрой (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

##### **3 упражнение**

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрой в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

##### **4 упражнение**

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

##### **5 упражнение**

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щёки надуть. Нажимая на щёки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе

через нос (можно переменно левой и правой ноздрёй). Повторить упражнение 5 раз.

### **6 упражнение**

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.

### **7 упражнение**

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

### **8 упражнение**

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.

### **9 упражнение**

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.

**10 упражнение** Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.

## **Приложение 2**

**Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия ([http://www.100let.net/2u\\_shkolnik\\_gimnastika.htm](http://www.100let.net/2u_shkolnik_gimnastika.htm))**

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —поворнуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и. п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперёд поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2— прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—тоже а другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2— поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3—прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов . Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд. 11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

### **Приложение 3**

#### **Подвижные игры на улице**

(Зимние подвижные игры: 1—4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.)

#### **Зайцы и собаки**

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садится в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону. По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц

пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы. Ночная охота В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания. Рыбки в пруду Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг. Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру.

## **Аисты**

Эта игра проводится на улице. Каждый участник должен начертить для себя круг, диаметр которого равен 1 метру, это будут гнезда. В этот круг участники встают на одну ногу. Один участник не чертит себе круг, он будет «аистом без гнезда». «Аист без гнезда» прыгает в любой круг, после этого аист из этого гнезда и аист без гнезда должны на одной ноге оббежать все гнезда, причем один аист прыгает в одну сторону, другой – в другую. Во время, когда аисты оббегают гнезда, остальные аисты могут встать на обе ноги. Тот аист, который раньше запрыгнет в пустое гнездо, остается в этом гнезде, а другой аист остается без гнезда.

## **Приложение 4**

**Мы за здоровый образ жизни!**

**Действующие лица:**

**11 человек**

1 Максим - главный герой,

2 подруга главного героя,

3 друзья (2 человека),

4 мозг- (1 человек),

5 печень - (1 человек),

6 легкие (2 человека),

7 сердце (1 человек),

8 почки (2 человека).

**Сцена №1**

*Встречаются друзья, обсуждают свои дела, интересуются, что произошло.:*

Друзья: будешь курить?

Максим: я не курю.

Друзья: Что, слабак? Или родителей боишься?

Максим: да я пошутил . Давайте.

*Курят. Один предлагает пива, Максим делает один глоток:*

Друзья: Ого! Ну ты мужик!

*Расходятся.*

*Проходит некоторое время, наши герой , каждый день курит и балуется пивом.*

*И на одной из встреч со знакомой девочкой он, похвастался:*

## **Сцена №2**

*Максим и Юля*

Максим: представляешь, я сегодня я закурил и меня все сразу та-а-ак уважь стали .А выпил чуток, так вообще. Представляешь? Одна сигарета- и все так изменилось в лучшую сторону. Чувствую себя таким взрослым!

Юля: Да неужели ты не смотрел по телевизору передачи , не читал журналы о вреде курения?! Это же все так вредно! Да ведь одна капля никотина убивает лошадь!

Максим: ерунда! Я что изменился?

Юля: ты же не понимаешь:

Максим (*перебивая*): это ты не понимаешь.

Юля: опомнись пока не поздно!

Максим: и не подумаю!

*Расходятся, обидевшись друг на друга. Максим отправляется на тренировку*

## **Сцена №3**

*Придя после тренировки, он решил передохнуть, задремал.*

*Ему сниться сон: Легкие: 1 (часто дыша) -эх тяжело завтра будет на тренировке:2 (задыхаясь)-мы не выдержим:, 1-больше никакого футбола!:2- Мало воздуха:1- Он больше не будет лучшим в команде: 2- Много дыма: 1- Зато он такой крутой: 2-Я не могу !!! 1- Зато его уважают друзья:*

**Сердце (отрывисто):** этот никотин забил сосуды, мне тяжело проталкивать по ним кровь. Да еще и этот алкоголь. Он отравляет меня с каждым новым глотком этой гадости:Раньше я билось так(звонкий, четкий звук), а теперь(отрывисто. неровно):

**Печень:** а я не могу кровь производить! Как я могу выполнять эту функцию, если проклятый никотин и алкоголь разрушает мои собственные клетки(**осматривает печень**), я не могу их восстановить.

**Мозг:** а мне как раз так не хватает крови! Он больше не будет самым лучшим в классе по математике, не выиграет олимпиаду, не поступит в ВУЗ который мечтает:

**Почки:** Нам тоже тяжело приходиться. Для хорошей работы нам нужна чистая кровь. (**Диалог органов между собой.**) Печень это твоя работа:

**Печень:** а мне нужно нормальное движение крови (**смотрит на сердце**)

**Сердце:** а мне нужен чистый кислород (**смотрит на легкие**)

**Легкие:** мы не можем!!!

**Мозг:** ребята, спокойно! Все будет хорошо (**обращается к самому себе**), так дважды два четыре, ой или пять? Рома мыла маму: Или как там? Ой , что же делать?

**Все органы (уходя):** что же делать? что же делать?

**Максим подскакивает, часто дыша:** ну и кошмар. Такого не может быть , нужно покурить(**достает сигареты), (прислушивается к себе)** ой что-то мне нравиться, что-то сердце не так бьется. (**Глубоко вдыхает**) ой и дышать совсем тяжело!! Так 7 на 8=42 или 48 ОЙ.

Бросаю.

*Выбрасывает сигареты.*

#### **Сцена №4**

*На следующий день*

*Встреча друзей, Макса и Юли.*

Друзья:будешь курить? (*протягивая сигареты и пиво*)

Максим: нет

Друзья (**с насмешкой**): Что, слабак?

Максим: А вам слабо, вести здоровый образ жизни? Юля, пойдем от них:(*уходят*)

*На сцену выходят все актеры*

*Читают все стихотворение (одновременно демонстрация плакатов и буклотов)*

Одна затяжка дыма сигаретного,

Один глоток- пива запретного

Загубишь ты здоровье враз,

Задумайся над этим ты сейчас!  
Ведь ты же не баран,  
Зачем идти за стадом?  
Ведь пить курить не круто,  
Одумайся, НЕ НАДО!  
Ведь ты еще успеешь, здоровье загубить  
Одумайся не надо, не нужно тебе пить!

Зачем, скажи ты куришь?  
Ты знаешь, это вредно,  
Не надо говорить, что это так полезно  
Пойми, курить и пить,  
Любой баран сумеет

Здоровьем дорожить  
Не каждый овладеет.  
Так научись пока не поздно  
Не пить и не курить.  
Пойми, гораздо лучше, здоровым тебе быть  
Бросай не потому, что мама не накажет  
Цени свое здоровье, оно - спасибо скажет.

*Мария Беркут*

## **Приложение5**

**Для чего нужен сон? Когда следует спать, чтобы сон приносил наибольшую пользу? Чем опасен недосып и какой должна быть комната для сна?**

### **1. Время роста**

Ночью, в период с 23.00 до 01.00 вырабатывается основное количество гормона роста, соматотропина. Этот гормон необходим для роста ребенка или для увеличения мышечной массы у спортсменов. Гормон способствует высвобождению жирных кислот из жировой ткани с дальнейшим использованием их для строительства. Чтобы эффективно использовать действие соматотропина, следует ложиться спать не позднее 22.30.

## **2. Лекарство от депрессии**

Ночью организм вырабатывает определенные гормоны: дофамин, норадреналин и серотонин. Эти гормоны также являются нейромедиаторами, то есть обеспечивают нормальную проводимость в нервной системе. Вырабатываются они именно в ночное время. Если нейромедиаторов не хватает, человек погружается в депрессию. Невыспавшийся человек пытается компенсировать плохое настроение приемом пищи, что способствует лишнему весу. Полнценный ночной отдых необходим для хорошего настроения утром.

## **3. Защита от инфекций**

Сон абсолютно необходим для того, чтобы бороться с инфекциями, особенно во время болезни. Чтобы победить инфекцию, иммунные клетки должны вырабатывать ферменты. Наиболее активны иммунные клетки в период с 4 до 6 часов утра. Именно в это время идет активная борьба с патогенами, вирусами и бактериями. Полнценный ночной отдых помогает человеку выздороветь или не заболеть.

### **Какой должна быть спальня?**

1. В спальне не должно быть телевизора, радиоприемника или магнитофона – любых источников раздражения.
2. В спальне должно быть темно: этому способствуют глухие шторы. Любые источники света (мобильный телефон, электронные часы) препятствуют выработке гормона сна, мелатонина.
3. Температура в комнате не должна быть выше 20 градусов по Цельсию. Для этого достаточно проветрить спальню перед сном.

**Итак, правила здорового сна:**

- Ложиться спать следует до 22-30.
- Правильный режим сна спасает от депрессии.
- Полноценный сон помогает иммунитету бороться с инфекциями.
- В спальне должно быть темно.
- Температура в спальне должна быть не выше 20 градусов по Цельсию.