

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Мирненская средняя общеобразовательная школа.

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС

заместитель директора
по ВР 
/Л.Ф. Романова

Протокол № 7 от
«29» августа 2017г.

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
протокол № 5 от
«30» августа 2017г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ Мирненская
СОШ



/М.В. Подобед/

Приказ № 139/1 от «31» августа
2017г.

Программа курса внеурочной деятельности

«Будь здоров»

начального общего образования

(спортивно - оздоровительное направление,

для 1-4 классов,

срок реализации: 4 года)

Авторы - составители: Климова Альфия Галиевна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории,
Сигуева Вера Ивановна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории.

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов

Руководитель МО  /С.Н. Афанасьева/
Протокол «№ 5» от «28» августа 2017 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	
1.1 Нормативно – правовая база	3
1.2 Место курса в учебном плане	4
1.3 Цели и задачи курса	5
1.4 Принципы внеурочной деятельности	5
II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	
2.1 Личностные результаты	7
2.2 Метапредметные результаты	7
III. Содержание курса	9
IV. Тематический план	
4.1 Тематическое планирование	14
4.2 Календарно-тематическое планирование	15
V. Учебно-методическое обеспечение программы	21
VI. Диагностический инструментарий	22

I. Пояснительная записка.

1.1 Нормативно – правовая база:

Организация внеурочной деятельности курса «Будь здоров» в МОУ Мирненская СОШ осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования (далее ФГОС) и следующими нормативными документами, инструктивно-методическими материалами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. №189 (ред. От 25.12.2013г.) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПин 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011г. №19993);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 г. №03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «О введении ФГОС основного общего образования в образовательных учреждениях Челябинской области с 1 сентября 2012г.»;
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г.№1/15);
7. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспилов, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева; МО и Н Челябинской

области ;Челяб. институт переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013.

8. Адаптированная образовательная программа образовательной организации: методические рекомендации по разработке / М. И. Солодкова, Ю. Ю. Баранова, А. В. Ильина, Н. Ю. Кийкова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2014.
9. Примерной программы «Здоровый и безопасный образ жизни» С. В. Третьякова, А.В. Иванова.из сборника «Программы внеурочной деятельности» Работаем по новым программам 2013 стр. 96.
10. Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта. Теория и методика физического воспитания и спорта . Холодов Ж.К. Кузнецов В.С., 2000г, стр. 480
11. Положение «О разработке рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МОУ Мирненская СОШ Приказ №15 от 22.06.2015г.
12. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ Мирненская СОШ

Программа «Будь здоров» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальных классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению- это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья является самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствия личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полном мере творцом своей судьбы.

1.2.Место курса в учебном плане.

Программа «Будь здоров» реализует спортивно-оздоровительное направление
Программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров» предназначена для

обучающихся 1-4-х классов.

Курс рассчитан на 136 часа, по 34 часа учебного времени в каждом классе, из расчета 1 час в неделю.

1.3. Цели и задачи курса.

Цели:

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни;
- использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Задачи:

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

1.4 Принципы внеурочной деятельности.

- Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

В основу программы « Будь здоров» положены следующие принципы:

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.

3. Позитивность.
4. Целостное развитие.
5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.
6. Наглядность

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

2.1. Личностные результаты

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Азбука здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

2.1. Метопредметные результаты

Метопредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- 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.

III.Содержание курса

1 класс

Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
I.Значение воды 1.Вводное занятие 2. Дружи с водой. Полезные привычки.	Спортивно – оздоровительная Игровая Познавательная	Практические занятия Воспитательное мероприятие Устные журналы Конкурс рисунков
2..Народные и подвижные игры. Народные игры. Игры на развитие психических процессов. Сюжетные игры. Играя подружись с бегом. Игры эстафеты. Час здоровья. Пальчиковые игры.	Художественное – творчество Социальное творчество Познавательная	Игры Викторины Практические занятия Устные журналы
3.. Полезные советы Вредные привычки. Кто сильнее. Полезные привычки в питании. Питание – необходимое условие для жизни человека. Лечебная физкультура. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. 4.Влияние игр на организм. Осанка – стройная спина. Как закаляться.	Спортивно – оздоровительная познавательная	Практические занятия Воспитательное мероприятие Игры Викторины Практические занятия

2 класс

Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
<p>I. Причины болезни</p> <p>Почему мы болеем</p> <p>Кто и как предохраняет нас от болезней.</p> <p>Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.</p> <p>Кто нас лечит.</p> <p>Инфекционные болезни.</p> <p>Прививки от болезней</p> <p>Что нужно знать о лекарствах.</p>	<p>Познавательная</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Воспитательное мероприятие</p> <p>Викторины</p> <p>Просмотр мультфильмов с последующим обсуждением</p>
<p>II. Парилка безопасного поведения</p> <p>Вода – наш друг.</p> <p>Правила общения с огнём.</p> <p>Чтобы огонь не причинил вреда</p> <p>Как уберечься от поражения электрическим током.</p> <p>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.</p> <p>Травмы</p> <p>Как защититься от насекомых.</p>	<p>Познавательная</p> <p>Проблемно – ценностная</p> <p>Игровая</p>	<p>Игры</p> <p>Воспитательное мероприятие</p> <p>Викторины</p> <p>Практические занятия</p> <p>Конкур рисунков</p>
<p>III. Первая помощь</p> <p>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях.</p> <p>Первая помощь при травмах</p> <p>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.</p> <p>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p> <p>Социальное - творчество</p>	<p>Викторины</p> <p>Практические занятия</p>

Сегодняшние заботы медицины		
-----------------------------	--	--

3 класс

Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
<p>I. Мое поведение.</p> <p>Чего не надо бояться.</p> <p>Как воспитывать уверенность и бесстрашие.</p> <p>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.</p> <p>Учимся думать.</p> <p>Спеши делать добро.</p>	<p>Познавательная</p> <p>Игровая</p> <p>Социальное – творчество</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Воспитательное мероприятие</p> <p>Дискуссия</p> <p>Практические занятия</p>
<p>II. Тема: Вредные и полезные привычки.</p> <p>Все ли желания выполнимы.</p> <p>Как воспитать в себе сдержанность.</p> <p>Как отучить себя от вредных привычек.</p> <p>Как относиться к подаркам.</p> <p>Как следует относиться к наказаниям.</p>	<p>Социально – моделирующая игра</p> <p>Досуговое общение</p> <p>Проектная деятельность</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Воспитательное мероприятие</p> <p>Викторины</p> <p>Ситуационные</p>
<p>III. Тема «Норма поведения»</p> <p>Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч)</p> <p>Как вести себя за столом.</p> <p>Как вести себя в гостях.</p> <p>Как вести себя в транспорте и на улице.</p> <p>Как вести себя в театре, в кино, школе</p> <p>Как выбрать друзей.</p> <p>Спешите делать добро.</p> <p>Путешествие в страну здоровья.</p>	<p>Социальное – творчество</p> <p>Проектная деятельность</p> <p>Познавательная</p>	<p>Групповая проблемная работа</p> <p>Беседа с элементами просмотра фильма</p> <p>Круглый стол</p>

Культура здорового образа жизни		
---------------------------------	--	--

4 класс

Содержание	Виды деятельности обучающихся	Формы организации деятельности
<p>I. Тема: Вредные привычки</p> <p>Практическая работа по составлению режима дня. Как сказать НЕТ вредным привычкам</p>	<p>Социально – моделирующая игра</p> <p>Досуговое общение</p> <p>Проектная деятельность</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Коллективно – творческое дело</p> <p>Групповая проблемная работа</p>
<p>II. Тема Наше здоровье</p> <p>Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником.</p> <p>.Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.</p> <p>Игра «Кто больше знает?» Это интересно!</p> <p>КВН «Наше здоровье»</p> <p>Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник)</p> <p>Будем здоровы.</p> <p>Посещение медицинского кабинета.</p> <p>Игра «Письма».</p> <p>«Выпуск стенной газеты.</p>	<p>Проблемно – ценностная</p> <p>Социальное творчество</p> <p>Игровая</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Викторины</p> <p>Сюжетно – ролевая игра</p> <p>Встреча с медицинскими работниками</p>

<p>III. Тема Моя семья</p> <p>Надо ли прислушиваться к советам родителей. Родители мои помощники и советчики. Я отвечаю за своё решение.</p>	<p>Проблемно – ценностная Проектная</p>	<p>Конкурсы Викторины Проект</p>
---	---	--

IV. Тематический план

4.1 Тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Количество часов
1	Значение воды	6
2	Народные и подвижные игры	7
3	Полезные советы	8
4	Влияние игр на организм	12
	Всего	33

2 класс

№	Тема	Количество часов
1	Болезни	14
2	Парила безопасного поведения	8
3	Первая помощь	12
	Всего	34

3 класс

№	Тема	Количество часов
1	Мое поведение	9
2	Тема: «Вредные и полезные привычки»	6
3	Тема «Норма поведения»	19
	Всего	34

4 класс

№	Тема	Количество часов
1	Тема: «Вредные привычки»	9
2	Тема «Наше здоровье»	12
3	Тема «Моя семья»	13
	Всего	34

4.2 Календарно-тематическое планирование

1 класс

Дата	№	Тема занятия	Количество часов
	1.	Вводное занятие	1
	2.	Дружи с водой.Опыт	1
	3	Значение воды в жизни человека. Народные игры.	1
	4	Игры на развитие психических процессов.	1
	5	Сюжетные игры.	1
	6	Игры на воде. Поговорим о правилах этикета.	1
	7	Играя подружись с бегом.	1
	8	.Мой весёлый звонкий мяч.	1
	9	.Помоги себе сам	1
	10	Игры -эстафеты	1
	11	Игры с прыжками	1
	12	Час здоровья. Игры на воздухе	1
	13	Пальчиковые игры	1
	14	Народные игры.	1
	15	Вредные привычки.	1
	16	Кто сильнее?	1
	17	Полезные привычки	1
	18	Полезные привычки в питании	1
	19	Лечебная физкультура.	1
	20	Сюжетные игры	1
	21	Создание книжки «Мои привычки»	1

		«Влияние игр на организм»	1
	22	Мышцы, кости и суставы.	1
	23	Как закаляться.	1
	24	Как правильно вести себя на воде.	1
	25	Народные игры.	1
	26	Подвижные игры.	1
	27	Доктора природы.	1
	28	Лекарство вокруг нас	1
	29	Экскурсия на поляну	1
	30	Подготовка растений к засушиванию	1
	31	Изготовление гербарий	1
	32	Экскурсия в школьный сад	1
	33	Доктора природы КВН	1

2 класс

Дата	№	Тема занятия	Количество часов
	1.	Почему мы болеем.	1
	2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1
	3.	Кто нас лечит.	1
	4.	Прививки от болезней.	1
	5.	Что нужно знать о лекарствах.	1
	6.	Как избежать отравлений.	1
	7.	Безопасность при любой погоде.	1
	8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	1
	9.	Правила безопасного поведения на воде.	1
	10.	Правила обращения с огнём.	1

11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1
13.	Как защититься от насекомых.	1
14	Проект» Моё любимое животное»	1
15	Защита проекта « Моё любимое животное»	1
16	Предосторожности при обращении с животными.	1
17	Страна Загадочная	1
18	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	1
19	Первая помощь при травмах	1
20	Если ты ушибся и порезался	1
21	Если в глаз попала инородная помощь	1
22	Укусы змей	1
23	Как уберечься от клещевого энцефалита	1
24	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1
25	Первая помощь при травмах.	1
26	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
27	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1
28	Сегодняшние заботы медицины.	1
29	Расти здоровым	1
30	Воспитывай себя	1
31	Влияние спорта на организм	1
32	Я выбираю движение	1
33	Утренняя зарядка	1
34	Спортивная игра	1

3 класс

Дата	№	Тема занятия	Количество часов
		« Моё поведение»	
	1.	Чего не надо бояться.	1
	2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1
	3.	Почему мы говорим неправду.	1
	4.	Почему мы не слушаемся родителей.	1
	5.	Надо уметь сдерживать себя.	1
	6	Поможет ли нам обман	1
	7	Надо ли прислушиваться к родителям	1
	8	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	1
	9	Как относиться к подаркам.	1
	10	Как следует относиться к наказаниям.	1
	11	Как воспитывать сдержанность	1
	12	Как относиться к подаркам	1
	13	«Нехорошие слова»	1
	14	Как нужно одеваться.	1
	15	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1
	16	Как вести себя, когда что-то болит.	1
	17	Как вести себя за столом.	1
	18	Как вести в гостях.	1
	19	Как вести себя в общественных местах.	1
	20	Как вести себя в школе	1
	21	Как вести себя в транспорте	1
	22	Недобрые шутки.	1

	23	«Нехорошие слова».	1
	24	Как вести себя когда, что то болит	1
	25	Спеши делать добро	
	26	Как помочь больным	1
	27	Что делать, если не хочется в школу.	1
	28	Чем заняться после школы.	1
	29	Как выбрать друзей.	1
	30	Как помочь родителям.	1
	31	Как помочь беспомощным и больным.	1
	32	Как доставить радость родителям	1
	33	Огонёк здоровья	1
	34	Путешествие в страну здоровья	1

4 класс

Дата	№	Тема занятия	Количество часов
	1.	Как помочь сохранить здоровье.	1
	2	Что такое эмоции	1
	3	Чувства и поступки	1
	4	Стресс	1
	5	Учимся думать и действовать	1
	6	Учимся находить причину и последствия событий	1
	7	Умей выбирать	1
	8	Я отвечаю за свои решения	1
	9	Я принимаю решение	1
	10	Что мы знаем о курении	1

	11	Зависимость	1
	12	Умей сказать НЕТ	1
	13	Как сказать НЕТ	1
	14	Почему вредной привычки ты скажешь НЕТ	1
	15.	Я умею выбирать	1
	16	Волевое поведение	1
	17	Вредные привычки	1
	18	Вредные привычки- ошибка	1
	19-20	Вредные привычки – сделай выбор	2
	21	Мальчишки и девчонки	1
	22	Мы – одна семья.	1
	23	Дружба	1
	24	День здоровья	1
	25	Умеем ли мы правильно питаться	1
	26	Я выбираю кашу	1
	27	Чистота и здоровье	1
	28	Откуда берутся грязнули	1
	29	Чистота и порядок	1
	30	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
	31	КВН «Наше здоровье»	1
	32	Спортивная игра «Мама, папа и я спортивная семья»	1
	33	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	1
	34	Будем здоровы	1

V. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Основы безопасности жизнедеятельности 1-4 классы А.В.Гостюшин
2. Рабочая тетрадь « Формула правильного питания» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Т. Мамеева, « Издательство ОЛМА Медиа Групп», 2007 г
 1. Разговор о правильном питании М.М. Безруких Москва ОЛМА Медиа Групп 2007 г.

<http://11klasov.ru/obzh/3-4klasobg/>

VI. Диагностический инструментарий

Система оценивания результатов внеурочной деятельности.

Система оценки результативности внеурочной деятельности является комплексной. Оцениваются следующие критерии:

- уровень воспитанности и общей культуры учащихся;
- участие класса в школьных воспитательных мероприятиях;
- выбор учащимися социально приемлемых духовно-нравственных форм самореализации и самовыражения.

1 класс

Викторина «Азбука здоровья» (по формированию ЗОЖ)

Цели:

Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Место проведения: классная комната.

Время проведения: 40 минут.

Участвуют 5 команд по 20 человек.

Содержание викторины:

1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Назовите зимние виды спорта?

6) Назовите летние виды спорта?

7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

3. «Художники» (max 3 балла).

Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.

4. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в ... (волейбол).

5) гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (Гребень, расческа)

8) Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть ... (водопровод).

5. «Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т.

Кому- какая достанется.

Подведение итогов, вручение дипломов

3.Задания викторины.

Задание 1.

Каждая команда получает набор из 5 букв. Из букв ребята должны составить слово "Спорт".

Побеждает та команда, которая составит слово быстрее.

Задание 2.

Спортивная разминка.

Ведущий поочередно задаёт вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос, получает 1 балл.

Если команда не сможет ответить, вопрос пере адресуется болельщикам этой командой.

Ледовая площадка (каток).

Специалист по поднятию тяжестей (штангист).

Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).

Она является залогом здоровья (чистота).

Хоккей - шайба, футбол - мяч, бондминтон-... (волан).

Теннисная площадка (корт).

Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).

Спортивный переходящий приз (кубок).

Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).

Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"(Девизом Олимпийских игр).

Задание 3.

Провести с командой физкультминутку.

Жюри оценивает конкурс.

Задание 4.

Назвать виды спорта.

Выигрывает та команда, которая назовёт больше видов спорта.

Задание 5.

Конкурс болельщиков.

Отгадать загадки.

1. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочём,
Не угнаться за... (мячом).

Задание. Назвать игры с мячом.

2. Эта птица - не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется... (волан).

Задание. Как называется игра с воланом?

3. На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

4. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим в перегонки.
И несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).

5. Мне загадку загадали:
Что это за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ
Это мой ... (велосипед).

6. Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной - туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят... (душ).

Ведущий:

- Молодцы, ребята! С заданиями вы справились.

- А как вы понимаете слова: "Моё здоровье - в моих руках!"

(Ответы ребят).

-Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

4.Итоги викторины.

Викторина заканчивается фонограммой песни о спорте.

Жюри подводит итоги викторины. Каждая команда получает призы и подарки.

Ведущий:

-Большое спасибо временам года за подарки.

Ребята нашего класса круглый год заботятся о своём здоровье.

Учащимся зачитывается стихотворение.

Мы зарядку делали,

Прыгали и бегали,

Стали загорелыми,

Сильными и смелыми.

Мы зимой катались с горки,

Летом плавали в реке.

Чтоб потом у нас пятёрки

Зазвенели в дневнике.

Анкета«Признаки болезни»

2 – класса

Подчеркни верный ответ

1. Считаете ли вы для себя не обходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?
2. Признаки заболевания человека -
высокая температура, озноб, головная боль, насморк, тошнота.
3. Как вы думаете, приятно человеку болеть?
4. При ознобе:
 - Человека раздеть;
 - Дать холодный чай;
 - Положить лёд.
5. При высокой температуре:
 - Чаще проветривать комнату;
 - Давать часто питье;

- Положить на голову холодный компресс;
 - Сделать обтирание (1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка уксуса).
6. Если заболел твой брат (сестра) или ты сам необходимо сказать об этом взрослым.
7. Лекарственные растения помогают человеку сохранить здоровье

3 класс

Анкета для учащихся

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом.
Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щётка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.
2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приёма пищи: одно расписание правильное, другое не правильное. Определи и отметь правильное расписание.

а) Завтрак - 8:00	б) Завтрак - 9:00
Обед - 13:00	Обед - 15:00
Полдник – 16:00	Полдник – 18:00
Ужин – 18:00	Ужин – 21:00
3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется правильным.
Оля – зубы чистят утром и вечером.
Таня – зубы надо чистить утром, чтобы дыхание было свежим весь день.
Вера – зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить все скопившиеся остатки пищи.
4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки.
Перед чтением книги, перед едой, перед посещением туалета, перед тем как пойдёшь гулять, после посещения туалета, после игры в баскетбол, после то, как заправил постель, после того как поиграл с собакой, перед едой.
5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?
Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю.
6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?
Положить палец в рот
Подставить палец под кран с холодной водой

- Обработать ранку йодом
Обработать кожу вокруг ранки йодом.
7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них.
- Иметь много денег
 - Иметь интересных друзей
 - Много знать и уметь
 - Быть красивым и привлекательным
 - Быть здоровым
 - Иметь любимую работу
 - Быть самостоятельным
 - Жить в счастливой семье.
8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь самыми важными? Выбери 4 из них.
- Регулярно заниматься спортом
 - Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать
 - Знания о том, как заботиться о здоровье
 - Соблюдение режима труда и отдыха
 - Хорошие природные условия
 - Возможность лечиться у хорошего врача
 - Выполнение правил ЗОЖ
9. Что из перечисленного присутствует в распорядке дня? Отметь цифрами:
- «1» - ежедневно
 - «2» - несколько раз в неделю
 - «3» - очень редко
 - «4» - никогда
- Утренняя зарядка, пробежка ____
- Прогулки на свежем воздухе ____
- Завтрак ____
- Сон не мене 8 часов
- Обед ____
- Занятия спортом ____
- Ужин ____
- Душ, ванна ____
10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе?

«1» - проводятся интересно

«2» - проводятся неинтересно

«3» - проводятся очень редко

«4» - не проводятся

Уроки здоровья ____

Спортивные соревнования ____

Классные часы, беседы о том, как заботиться о здоровье ____

Викторины, конкурсы, игры ____

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье _____

Праздники на тему здоровья _____

4 класс

Тест для учащихся

«Как я сохраняю своё здоровье»

Вопрос	Вариант ответа	Баллы
1. На каких уроках полезно давать отдых глазам?	Музыка	
	Чтение	
	Технология	
	Физкультура	
	Русский язык	
2. Что нужно делать, чтобы не уставали глаза?	Перестая выполнять работу и играю	
	Выполняю упражнения для глаз	
	Выполняю рывки руками	
	Выполняю приседания	
3. Зачем на уроке проводить физминутки?	Стать сильным	
	Отвлечься от урока	
	Повысить работоспособность	
	отдохнуть	
	Улучшить кровообращение в теле	
	Не простудиться	
	Для укрепления осанки и зрения	
4. Отметь признаки правильной посадки за партой/ столом	Спину и голову держит прямо	
	Спина упирается в спинку стула в	

	области поясницы	
	Грудь упирается в край стола	
	Одно плечо выше другого	
	Сидит на краешке стула	
	Ноги стоят на полу	
5. Как проверить, правильно ли ты сидишь?	<i>1. поставить руку локтем на стол/ парту:</i>	
	- кончики вытянутых пальцев должны	
	быть выше виска	
	- кончики вытянутых пальцев должны	
	касаться виска	
	- кончики вытянутых пальцев должны быть ниже виска	
	<i>2. между столом и грудью должны проходить:</i>	
- кулак		
- палец		
- ладонь		
- 2 кулака		

Обработка результатов:

(за каждый правильный ответ даётся 1 балл)

12-16 баллов – высокий уровень знаний о сохранении здоровья

8-11 баллов - удовлетворительный уровень знаний

0-7 баллов - неудовлетворительный уровень.