

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Управления образования Исилькульского района

МБОУ "Исилькульская СОШ №3"

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета

26.08.2024
Протокол № 16

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

26.08.2024
А.С.Решетько

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«СОШ № 3»

М.А. Кокорина
Приказ № 89
От 26.08.2024
.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Здоровейка»**

3 класс

2024-2025 учебный год

Составитель: Данильчева Валентина Николаевна

учитель начальных классов

г Исилькуль, 2024г.

Пояснительная записка

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»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Программа воспитания МБОУ «СОШ№3»

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» предназначен для обучающихся 3 класса, с учётом реализации её учителя начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 9 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю

первого полугодия. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка, что проявляется в:

- приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- приобретении коммуникативных навыков: умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, самооценка и самоконтроль в отношении собственного здоровья;
- обучении способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается программой воспитания

Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты

В сфере гражданского воспитания:

- готовность к разнообразной совместной деятельности в рамках реализуемого проекта или исследования, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

В сфере патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

В сфере духовно-нравственного воспитания:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства

В сфере эстетического воспитания:

- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, связанным с реализуемым школьником социальным проектом;

В сфере трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края);
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода;

В сфере экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды

В сфере понимания ценности научного познания:

- ориентация в проектно-исследовательской деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством научного и практического познания мира;

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень компетентности через практическую деятельность (в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других);
- навык выявления и связывания образов, способность формировать новые знания, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **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 задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. 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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- 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 уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи: представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Знать: основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; 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 укрепления 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.

Уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков ;
различать “полезные” и “вредные” продукты;
использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;
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;
использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
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;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(2 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни?

Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»Личная гигиена

Тема 2 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

Раздел 2. Питание и здоровье (1 ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы «Чудесный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (3ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 3 День здоровья «Хочу остаться здоровым»

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья» Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (2ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.)

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья Гигиена правильной осанки

Тема 2 «Бесценный дар- зрение» Текущий контроль знаний

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (3 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Тема 1. Движение это жизнь

Тема 2 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 3 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (2 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1 Мир моих увлечений. В мире интересного

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика Текущий контроль

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (3 ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1 Я и опасность. Лесная аптека на службе человека

Тема 2 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 3 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний-диагностика.

Учебно-тематический план «Здоровейка», 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практ. занятия	
1	Введение «Вот мы и в школе».	2	1	1	беседа
2	Питание и здоровье	1	0	1	викторина
3	Моё здоровье в моих руках	3	1	2	квн
4	Я в школе и дома	2	2	0	опрос
5	Чтоб забыть про докторов	3	2	1	викторина
6	Я и моё ближайшее окружение	2	1	1	Соревнование
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	3	2	1	Диагностика
ИТОГО:					

Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов
	План	Факт		
Введение «Вот мы и в школе».				2
1.	06.09		Личная гигиена	1
2.	13.09		«Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)	
Питание и здоровье				1
3.	20.09		Правильное питание –залог физического и психологического здоровья Вредные микробы«Чудесный сундучок»	1
Моё здоровье в моих руках				3
4.	17.09		Труд и здоровье	1
5.	04.10		День здоровья. «Хочу остаться здоровым»	1
6.	11.10		Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
Я в школе и дома				2
7.	18.10		Мой внешний вид – залог здоровья	1
8.	25.10		«Бесценный дар- зрение».	1
Чтоб забыть про докторов				3
9.	08.11		Движение это жизнь	1
10.	15.11		День здоровья. «Дальше, быстрее, выше»	1
11.	22.11		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1
Я и моё ближайшее окружение				2
12.	29.11		Мир моих увлечений	1
13.	06.12		Вредные привычки и их профилактика	1
«Вот и стали мы на год взрослей»				3
14.	13.12		Я и опасность.	1
15.	20.12		Лесная аптека на службе человека Чему мы научились и чего достигли	1
16.	27.12		Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый материал

3 класс Тест «Ваше здоровье»

- 1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?**
 - а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
 - б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
 - в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.
- 2. Курите ли Вы?**
 - а) Нет.
 - б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
 - в) Курите по целой пачке в день.
- 3. Употребляете в пищу:**
 - а) много масла, яиц, сливок;
 - б) мало фруктов и овощей;
 - в) много сахара, пирожных, варенья
- 4. Пьёте ли Вы кофе?**
 - а) Очень редко.
 - б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
 - в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.
- 5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?**
 - а) Да, для Вас это необходимо.
 - б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
 - в) Нет, не делаете.
- 6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**
 - а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
 - б) Школа Вас в общем-то устраивает.
 - в) Вы идёте без особой охоты.
- 7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**
 - а) Нет.
 - б) Только при острой необходимости.
 - в) Да, принимаете каждый день.
- 8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**
 - а) Нет.
 - б) Затрудняетесь ответить.
 - в) Да.
- 9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?**
 - а) Да, а иногда и оба дня.
 - б) Да, но только когда есть возможность.
 - в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.
- 10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**
 - а) Активно занимаясь спортом.
 - б) В приятной весёлой компании.
 - в) Для Вас это - проблема.
- 11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?**
 - а) Нет.
 - б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
 - в) Да.
- 12. Есть ли у Вас чувство юмора?**
 - а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегайте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

***Методическая разработка системы
внеклассных мероприятий***

**«Почему нужно есть много овощей,
фруктов и ягод».**

Цели :

- 1. Закрепление знаний о фруктах, овощах, ягодах.**
- 2. Ознакомление учащихся с основной группой витаминов, содержащихся в овощах и фруктах, и их значением для организма.**
- 3. формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.**

Оборудование: -карточки с изображением овощей и фруктов;

-набор овощей и фруктов;

- схема соотношения белков, углеводов, витаминов, минеральных веществ для детей младшего школьного возраста

-стакан с водой ,головка репчатого лука, горшочек с землёй.

-рабочие тетради №1 и №2 для школьников «Разговор о правильном питании»
М.М.Безруких, Т.А.Филиппова.

1 занятие.

Тема: Фрукты и ягоды.

Ход занятия:

Орг.момент: проверка готовности класса к занятию

Сообщение темы : сегодня у нас очень интересное и вкусное занятие. Сегодня мы поговорим , почему нужно много есть фруктов, узнаем название групп витаминов и их значение для жизни человека, узнаем какие ещё вещества находятся в ягодах и фруктах, поговорим о том, что можно приготовить из ягод и фруктов ,а так же о правилах гигиены и культуры питания.

Ход занятия: - Ребята , а кто знает почему необходимо есть много фруктов? Правильно. Они необходимы для растущего организма так как в них находится много витамин.

-витамины —это вещества, необходимые для поддержания жизни. Слово «VITA»- означает дающее жизнь. Существуют разные группы витаминов. А вы, знаете название витаминов. (правильно, это витамины «А» «В» «С» «D»)

(дети делают сообщения о видах витамин).

ВИТАМИН «А»

Всегда связан с жиром в организме. Он образуется в растениях и переходит к животным, питающихся этими растениями. Витамин «А» помогает предупреждать инфекцию. Он содержится в молоке, яичном желтке, печени, рыбьем жире, в салате, моркови, шпинате.

ВИТАМИН «В»

Необходим для профилактики некоторых нервных заболеваний. Он содержится в молоке, свежих фруктах и овощах, всех злаках. Он должен постоянно восполняться в организме.

ВИТАМИН «С»

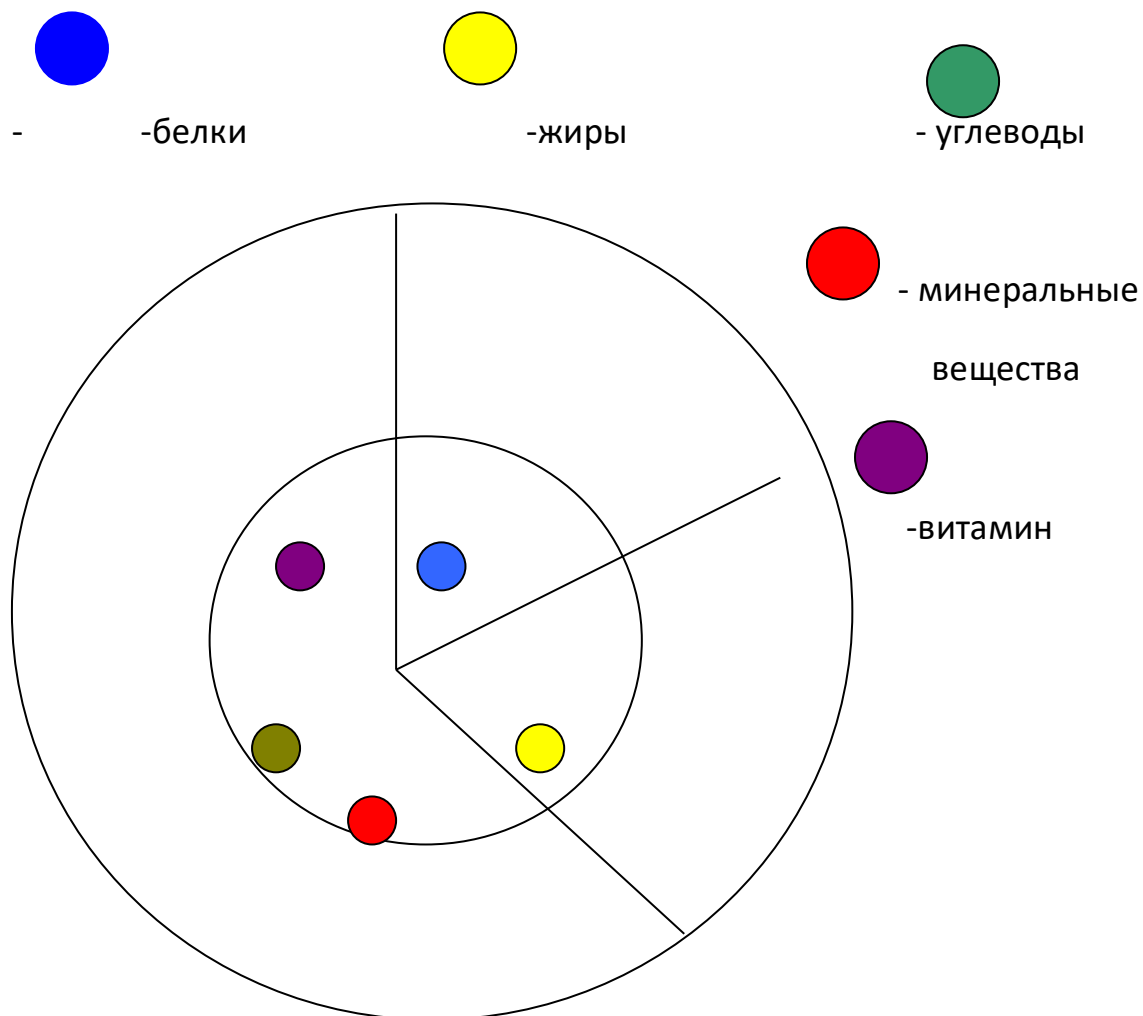
Отсутствие его вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы, ослабевают кости. Богаты витамином «С» лимон, апельсин, кабачок, томаты.

ВИТАМИН «D»

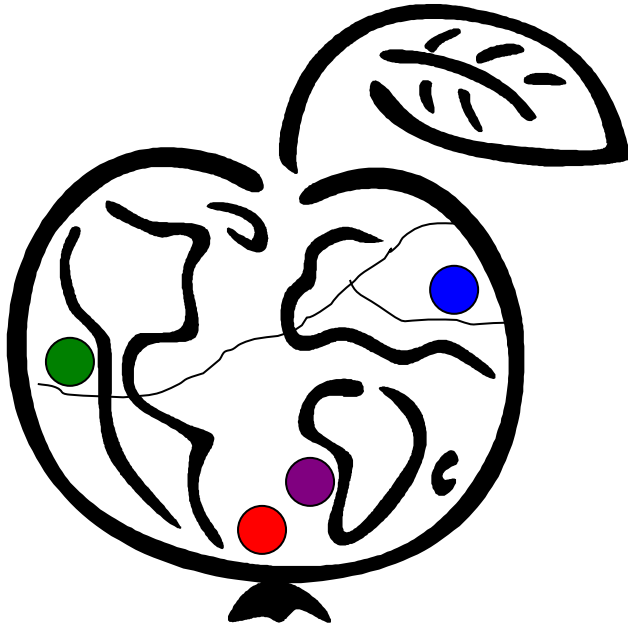
Он важен для правильного развития костей и зубов у детей. Ведь крепкие и здоровые зубы очень важны для общего развития организма.

Но в них содержатся не только витамины , но и белки, углеводы, минеральные вещества очень важные для здоровья. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус и являются для нашего организма источником энергии. Давайте рассмотрим соотношение нормы полезных веществ во фруктах на примере пищевой тарелки

для детей 8-10 лет,



Что вы видите ? (чего больше, чего меньше) А теперь давайте раскрасим яблоко и посмотрим соотношение веществ в ней.. Тетрадь №2 с13



Каких же веществ больше в яблоке,? Какие правила гигиены необходимо выполнять при употреблении фруктов. Молодцы, вы замечательно поработали, а теперь отдохнём.

Физ. минутка

Дети по лесу гуляли

За природой наблюдали

Вверх на солнце посмотрели

И всех лучики согрели

Чудеса у нас на свете

На полянку вышли мы

Много ягод там нашли

И бруснику , и малину,

Облепиху, ежевику

Ягод много наберём

Всё в карзиночку складём.

О чём была речь в физ. минутке? Правильно, о ягодах.

Скоро лето. Наступит ягодная пора. Ягоды, можно сказать маленькие клады витаминов. очень важно есть разные ягоды, ведь в каждой есть что-то своё, особенное. Некоторые ягоды созревают летом, а есть ягоды которые зреют под снегом. Вот сейчас мы и посмотрим, как вы знаете ягоды.

(отгадывание загадок)

1) Бусы красные висят, Из кустов на нас глядят. Очень любят бусы эти Дети, птицы и медведи.	2) Я красна, я кисла, На болоте я росла, Дозревала под снежком, Ну-ка, кто со мной знаком?
--	---

А кто из вас знает, что можно приготовить из ягод? (Варенье, сок, морс)

А теперь посмотрим, как вы сможете приготовить сок

(На столе тёртые яблоки, , нарезанный апельсин, лимон, клюква. Дети выдавливают сок в стакан. Затем пробуют заранее приготовленный сок, с завязанными глазами и угадывают.) Молодцы, вы замечательно справились с заданием. Все ли соки вами приготовленные и опробованные являлись фруктовыми? А какие были это соки? (ягода) Какие из них выращиваются в нашей местности, какие привозятся из других регионов и стран? Молодцы!

Итог : (на столах разложены картинки ягод и фруктов)

- Ребята у вас на столах картинки, что изображено на них?

- Сейчас вам надо разложить эти картинки по корзинкам, в одну ягоды, в другую фрукты.

- Молодцы!

- Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии?

- Что вам больше всего понравилось?

- Спасибо за ваше внимание и активное участие.

II занятие

Тема :Овощи.

Ход занятия:

Организационный момент:

Здравствуйтесь ребята!

Давайте вспомним о чём мы говорили на прошлом занятии?

- Кто это пришёл к нам сегодня? (Незнайка)

- «Я пришёл не просто так, а за помощью. Мне задали задание: положить в карзинку картинки с фруктами и ягодами. Проверьте, правильно ли я выполнил это задание». (В карзине овощи, фрукты, ягоды. Дети исправляют) .

Учитель – Все ли картинки в карзинке положены были верно?

- Какие были лишние? (Овощи)

Вот сегодня мы и поговорим об овощах и их значении в жизни человека.

Что вы узнали на прошлом занятии о фруктах и ягодах?

Овощи ребята тоже имеют витамины.

(Входят витамины: витамин «А»- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы - вам нужны такие овощи морковь, капуста.

Витамин «В» - если хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам вы найдёте меня в таких овощах свёкла , капуста, репа.

Витамин «С» - если хотите реже простужаться , быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни вам нужен лук, чеснок, редька.

Давайте немного отдохнём вместе с витаминами.

Физ. минутка

По огороду я пойду

И в ведёрко наберу

Баклажаны, кабачки

Кроме витаминов в овощах также как и во фруктах содержатся разные питательные вещества. Рассмотрим их на капусте. (раскрашивание капусты)



- белки



-жиры



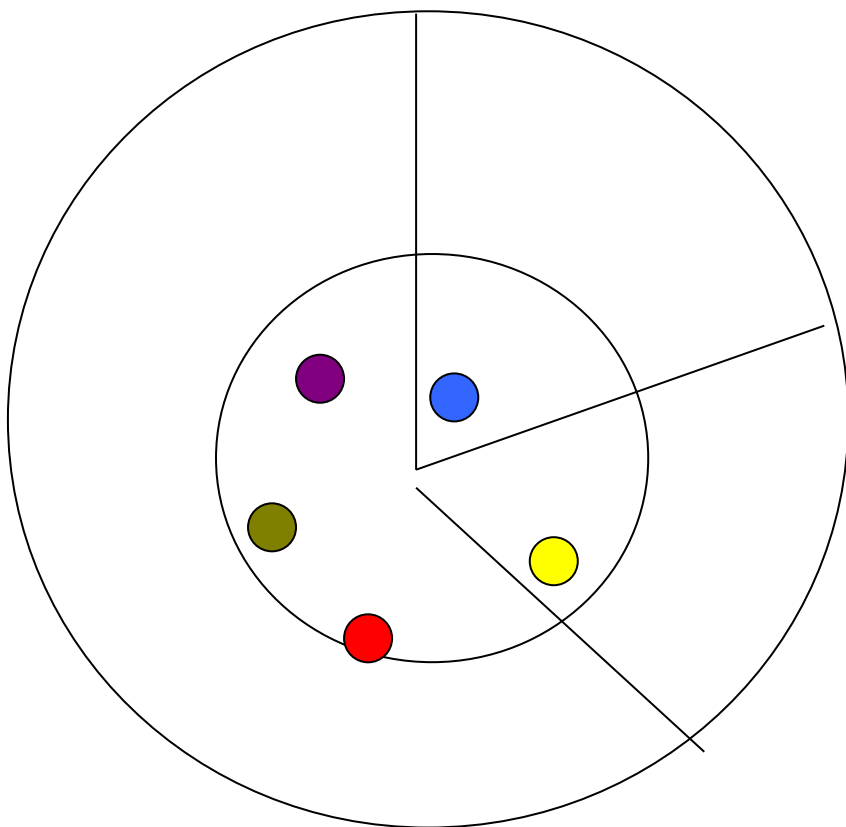
-углеводы

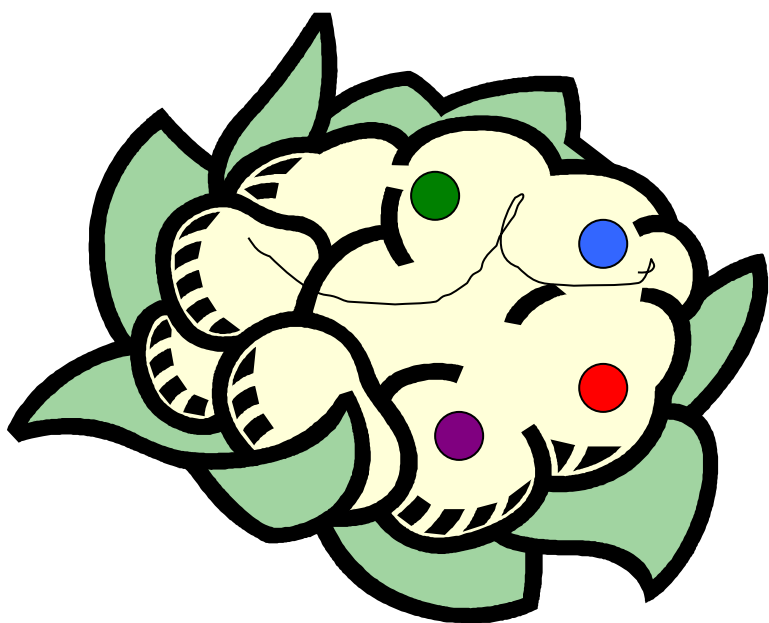


витамины



минеральные вещества





чего меньше)

Что вы видите ? (чего больше,

Весной в овощах осталось мало витаминов. Ведь они хранятся уже несколько месяцев. А, вы знаете , что можно вырастить зелень дома на подоконнике?

Отгадайте загадку:

Сидит дед,
Во сто шуб одет ,
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает.

Правильно, лук. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Эти вещества сильно пахнут и вызывают слёзы, когда мы чистим лук. Но зато они помогают не болеть. Есть такая поговорка: «Лук- от семи недуг». Есть и ещё один защитник : «Маленький горький , луку брат». Отгадали? (чеснок). А как же вырастить зелёный лук дома зимой.

Дети предлагают варианты, делятся на три группы.

(Опыт, дети проделывают сами.)

Молодцы! А, что можно приготовить из овощей? (салаты, супы, соки)

Вот сейчас мы и посмотрим, как вы сможете приготовить салат и соки. (Наши повара, в роли которых выступают родители, приготовили для вас нарезанные и натёртые овощи. Вы должны смешивать овощи, и приготовить салат. (пробуют готовые салаты, родители выступают в роли жюри.), а из тёртых овощей приготовить соки.

Итог занятия :Молодцы ребята! Вы замечательно справились со всеми заданиями. Спасибо вам за прекрасную работу.

Что нового вы узнали об овощах?

Какой этап занятия вам понравился больше?

III занятие.

Тема : Закрепление знаний об овощах, фруктах и их значений в жизни человека.

Ход занятия:

Здравствуйтесь дорогие ребята!

- Давайте вспомним, о чём мы с вами говорили на прошлых занятиях?

- Что узнали об овощах и фруктах?

Сегодня у нас в гостях Доктор Айболит. (родитель)

Он приготовил нам задание .

- Доктор Айболит – «Здравствуйтесь дети ! Вы очень много говорили о пользе фруктов и овощей.

- А почему их надо использовать в своём рационе питания?

- Сколько раз в день вам необходимо есть?

- Перечислите названия этапов режима питания?

- Почему необходимо соблюдать режим питания?»

- Разделитесь на три группы. У меня на столе разные продукты питания. Я хотел бы что бы вы составили меню полдника из данных продуктов и накрыли столы. (продукты: молоко, булочка, яблоко, чай, ватрушка, ягоды, печенье, сок, пирожки, вафли, апельсин, сливы). (Дети накрывают столы к полднику , объясняют и доказывают правильность своего выбора.)

- А какие правила поведения за столом необходимо соблюдать во время еды?

- Ну а сейчас для закрепления мы с вами поразгадываем загадки об овощах и фруктах. Откройте рабочую тетрадь №1 на стр.64-65.

Итог занятия: Ну вот и подошло к концу наше занятие. Сейчас мы проверим ваши знания которые вы приобрели в ходе этих занятий. Что вы видите на стр. 66 тетрадь №1.?

Подчеркните одной красной линией ягоды, двумя жёлтыми линиями фрукты, одной зелёной линией овощи. Перечислите их? А теперь раскрасьте самые любимые вами овощи, фрукты, ягоды.

Что вам больше всего понравилось из этих трёх занятий?

Что вы запомнили?

Спасибо за ваше активное участие.

