

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа "Образовательный центр" пос.
Поляков муниципального района Большечерниговский Самарской области

Программа внеурочной деятельности

«Здоровье»

Направление:	спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся	9-11 лет
Сроки реализации	1 год

Автор программы
учитель физической культуры
ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Поляков
Шидловский Валерий Владимирович

Пояснительная записка

«Здоровье» принадлежит к категории тех понятий, которые известны всем. Все понимают, что это одна из основных ценностей человека. Однако, понимание этого еще не означает осознание. Напротив, сейчас часто можно слышать о том, что здоровье школьников ухудшается, причем наряду с причинами независящими от ребят, есть и причины кроющиеся в их повседневном поведении и организации времени.

Между тем здоровье школьников как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования.

Можно ли представить образование ребенка как процесс, отстраненный от его телесных ощущений, эмоциональных переживаний, опыта коммуникации? Можно ли представить осознанное приведение человека к состоянию соответствия с высоким образом только посредством большего количества передаваемой информации, игнорируя эмоциональные и телесные переживания. Очевидно, нет. Образование - процесс гармоничный. Здоровье в широком смысле этого слова выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии», и к тому же как индикатор правильности выбора пути. При такой постановке вопроса необходимо рассматривать фактор здоровья в проектном контексте, поверяя им все стороны жизни ребенка.

Многие проблемы со здоровьем сейчас связаны со снижением двигательной активности учащихся. В соответствии с этим очевидна **актуальность** курса, позволяющего не только дать школьнику набор теоретических сведений, но и включающих активную физическую деятельность.

Цели и задачи:

Цель программы: формирование мотивации на здоровый образ жизни и потребности в здоровом образе жизни, развитие поведенческих навыков здорового образа жизни у учащихся.

Задачи:

1. Сформировать представление о факторах, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
2. Сформировать представление о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях;
2. Формировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
3. Сформировать потребность в двигательной активности;
4. Проводить работу по развитию физических качеств: быстрота, ловкость, скорость реакции.

Место учебного курса в учебном плане:

Рабочая программа «Здоровье» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в основной образовательной программе в части внеурочной деятельности. На проведение занятий отводится 34 часа. Программа относится к спортивно - оздоровительному направлению.

Ценностные ориентиры:

Содержание курса направлено на воспитание высоконравственных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих поведенческие навыки здорового образа жизни в профессиональной и повседневной деятельности.

Структура программы:

Каждое занятие состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть подразумевает знакомство учащихся с основными положениями темы занятия. Практическая часть включает двигательную активность: подвижные игры, комплекс физических упражнений, сюжетные эстафеты с предметами и без них. Подвижные игры, комплекс физических упражнений и эстафеты к каждому занятию подбираются исходя из темы и содержания занятия.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание
1	Я и мое здоровье	1	Теория: Понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни. Практика: эстафета «Доброе утро»
2	Зрение.	1	Теория: Берегите зрение. Практика: Подвижная игра «Ищем витамины»
3	Гигиена человека	1	Теория: Умения соблюдать правила личной гигиены; знание правил тренировки слуха и выполнение самомассажа ушей; представление о заболеваниях кожи, правилах ухода за ней; забота о своем теле, совершенствование культурно-гигиенических навыков. Практика: Подвижная игра «Ручеек»
4	Красивая улыбка	1	Теория: Знание о строении полости рта, зубов, их функции; умение ухаживать за зубами и деснами; представление о зубных пастах, щетках и их хранении. Практика: подвижная игра «Горячая картошка»
5	Уход за волосами	1	Теория: Волосы: как за ними ухаживать Практика: подвижная игра «Два движения одновременно»
6	Системы моего организма.	1	Теория: Знания о развитии человека, частях тела и их значении, органах, их строении и взаимном расположении; регулирование дыхания, выполнение дыхательной гимнастики; умение измерять свой рост, вес, силу мышц, жизненную емкость легких, пульс, температуру тела. Практика: подвижная игра «Запрещенное движение»
7	Режим дня	1	Теория: Знание режим дня для младшего школьника и его выполнение. Практика: эстафета с предметами «Мой день»
8	Утренняя гимнастика	1	Теория: Зачем нужна утренняя гимнастика. Практика: Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики
9	Роль сна для человека	1	Теория: Представление о значении сна для организма человека, о гигиене сна. Режим сна и бодрствования. Практика: подвижная игра «Море волнуется»
10	Правильное питание	2	Теория: Знание групп продуктов питания, их значение для организма;

			<p>Представление о методах профилактики заболевания органов пищеварения;</p> <p>Представление о роли овощей и фруктов и витаминов в питании человека;</p> <p>понятие об умеренном употреблении сахара и кондитерских изделий; знание законов питания.</p> <p>знание и выполнение режима приема пищи.</p> <p>Практика: подвижная игра «Съедобное, несъедобное»</p>
11	Осанка	2	<p>Теория: Знание о правильной осанке; умение следить за своей осанкой;</p> <p>Знание и выполнение упражнений для сохранения правильной осанки.</p> <p>Практика: выполнение комплекса упражнений для сохранения правильной осанки.</p>
12	Причины болезней.	2	<p>Теория: Знание признаков и причин болезней, предупреждение болезней, представление о защитных функциях организма.</p> <p>Представления о том, как можно быстрее вылечиться в случае заболевания и о должном отношении к лечебным процедурам.</p> <p>Представление о профессиях, обеспечивающих здоровье человека, услугах, которые могут оказать специалисты по здоровью.</p> <p>Практика: игра-эстафета с предметами «Профессии»</p>
13	Закаливание	1	<p>Теория: Понятие о закаливании, его значении для здоровья.</p> <p>Представление о воздействии природных факторов на здоровье человека.</p> <p>Практика: подвижная игра «Земля, воздух и Вода»</p>
14	Вредные привычки	1	<p>Теория: Понятие о вредных привычках, их пагубном воздействии на детский организм;</p> <p>Понимание того, что наркомания, алкоголизм, курение, токсикомания, игромания - это болезненная зависимость; умение противостоять вредным привычкам.</p> <p>Практика: подвижная игра «Гуси – лебеди»</p>
15	Мое здоровье в моих руках	1	<p>Теория: Представления о зависимости здоровья от окружающей среды и от отношения к ней.</p> <p>Представления о важности занятий</p>

			<p>физической культурой и спортом. Понятие здорового образа жизни для личного здоровья, для жизни, отдыха, учебы и здоровья окружающих людей. Первичные умения оздоровления своего организма. Практика: выступление агитбригады.</p>
16	Спортивный праздник «День здоровья»	2	Практика: спортивный праздник (возможно с участием родителей)
17	Безопасность в повседневной жизни	2	<p>Теория: Формирование Умение звать на помощь при экстремальных ситуациях; вызывать экстренную помощь, знание номеров 01,02,03,04. Умение оказывать себе и другим первую помощь. Практика: игра «Скорая помощь», игра «Пожарные»</p>
18	Безопасность на дорогах и транспорте	2	<p>Теория: Знание и соблюдение правил безопасного поведения на улицах города и села; умение переходить улицу; представление о сложности движения на перекрестках; навыки перехода дороги только на зеленый свет; знание обязанностей пешеходов и пассажиров и велосипедистов. Игра «Цветные автомобили», «Светофор».</p>
19	Безопасность в общении с людьми	2	<p>Теория: знание основ безопасности в поведении с людьми. Опасность общения с незнакомыми и малознакомыми людьми. Нормы речевого этикета. Практика: игра «Будьте любезны», «Возьмите, пожалуйста»</p>
20	Природа и моё место в ней.	2	<p>Теория: Представление об экологии как науке; забота об окружающей среде. Понятие о лекарственных растениях и их использование для сохранения здоровья. Умение различать ядовитые и съедобные грибы, лекарственные и ядовитые растения. Практика: игры «Рыбак и рыбка», «Кошки – мышки»</p>
21	Влияние современных технологий на мою жизнь.	2	<p>Теория: Знание правил пользования телевизором, компьютером и мобильным телефоном. Практика: игра – эстафета «Я ловкий, смелый и умелый»</p>
22	Я и общество.	2	<p>Теория: Понятие о психогигиене. умение самостоятельно разрешать межличностные конфликты. Представление о влиянии настроения, эмоций на здоровье человека. Умение пользоваться приемами</p>

			самомассажа, техникой релаксации. Практика: игра – эстафета «Городская суета»
23	Спортивная игра «Зарница»	2	Практика: спортивная игра «Зарница»

Краткое описание содержания занятий.

Занятие 1.

Теория: Понятие о здоровье, представление о здоровом образе жизни.

Беседа: Как я устроен. Почему портится здоровье.

Что у меня внутри?

Практика: эстафета «Доброе утро»

Дети делятся на 2-3 команды.

Комплекс упражнений:

1. Представьте, что вы утром встали с кровати и увидели только один тапок, а второй вам нужно найти.

Первый участник команды надевает на одну ногу большой тапок. На одной ноге, на которой тапка нет, он должен допрыгать до стула, сесть на стул, надеть тапок на другую ногу и прыгать назад на другой ноге. По дороге он не должен потерять тапок. Вернувшись, передает тапок следующему игроку.

2. Теперь нужно умыться.

Первый участник команды в одну руку берет за два края полотенце, на полотенце лежит кусок мыла. Он должен добежать до стула и вернуться обратно, затем передать полотенце и мыло другому ученику.

3. Теперь нужно аккуратно одеться.

Каждый участник команды добегает до стула и из коробки берет один предмет одежды, надевает его и возвращается.

4. Собираемся в школу.

Первому участнику команды выдается рюкзак с несколькими школьными принадлежностями. Он добегает до стула, выкладывает на стул все предметы и возвращается с пустым рюкзаком. Следующий участник добегает до стула с пустым рюкзаком, складывает все принадлежности в рюкзак и возвращается.

Занятие 2.

Теория: Бережное отношение к зрению; умения выполнять зрительную гимнастику.

Рассказ: Роль зрения в жизнедеятельности человека. Как и зачем надо заботиться о глазах.

Практика: Разучивание комплекса упражнений - гимнастика для глаз.

1. Смотрим прямо, глазами водим вверх, вниз (три раза). Поморгали.

2. Глазами вправо, влево (три раза). Поморгали.

3. Глаза водим по диагонали. Право вверх, лево низ (три раза). Поморгали.

3.1. Обратная диагональ. Лево вверх, право низ (три раза). Поморгали.

4. Прямоугольник рисуем глазами. Подняли глаза наверх, рисуем верхнюю сторону, боковую вниз, низ, боковую вверх (три раза). Поморгали.

4.1. В обратную сторону прямоугольник (три раза). Поморгали.

5. Циферблат. Представьте огромные часы, где переносица центр циферблата, а лаза стрелки. Подняли глаза на 12 часов и двигаемся по кругу, почасовой стрелки, 3 часа, 6 часов, 9 и 12 часов (три раза). Поморгали.

5.1. Теперь против часовой стрелки 12, девять, 6, 3, 9 часов (три раза). Поморгали.

6. Змейка. Глаза в сторону и с хвоста начинаем рисовать змейку вверх вниз, верх вниз, до головы. И в обратную сторону вверх вниз, вверх вниз (три раза). Поморгали, поморгали, поморгали.

Вот такой простой, но очень эффективный **комплекс упражнений для глаз** выполняя три раза в день, Вы дадите тренировку, отдых, насытите кислородом и обогатите кровью свои глазки. Выполняйте их три раз в день, и пусть этот комплекс будет таким ежедневным как умывание.

Практика: подвижная игра «Ищем витамины»

На игровой площадке в разных местах разложены изображения овощей, фруктов и других продуктов питания. Учащиеся должны найти и собрать как можно больше картинок. Когда все соберутся, каждый учащийся объясняет какие продукты по его мнению полезны для зрения, а какие нет. Учитель помогает учащимся разобраться с этим вопросом, если возникают затруднения.

Занятие 3.

Теория: Умения соблюдать правила личной гигиены; знание правил тренировки слуха и выполнение самомассажа ушей; представление о заболеваниях кожи, правилах ухода за ней; забота о своем теле, совершенствование культурно-гигиенических навыков.

Беседа: Уход за ушами. Забота о коже. Как ухаживать за ногтями. Уход за руками и ногами.

Комплекс упражнений для самомассажа ушей:

Самомассаж ушей

1. Потяните ушную раковину вниз. Эта точка связана с глазами, шеей и ртом. Улучшает общее состояние.
2. Сложите ухо (как на рисунке). Улучшает кровообращение. Повторить 30 раз.
3. Потрите ухо 30 раз. Это Улучшает уровень энергии, снижает раздражение.
4. Потяните среднюю часть уха наружу. Снижает аллергические состояния.
5. Надавите указательным пальцем на точку как показано на рисунке. Улучшает работу пищеварения.
6. Похлопайте себя по ушам, легко и несильно, раз 15-20.
7. Вставьте указательные пальцы в уши, тщательно их заткните и затем резко уберите, как выдергивают пробку из бутылки. Повторите 15-20 раз.

Практика: игра «Ручеек»

Выбирается **водящий**, остальные делятся на **пары** и сцепляют руки. Пары встают дуг за другом, образуя **коридор** и поднимая руки вверх. Водящий входит в образованный коридор с одного конца и двигается в другой конец коридора, по дороге выбирая себе **пару**. Он берет понравившегося ему человека за руку, расцепляя стоящую пару. Новая **пара** вместе идет в конец «**ручейка**» и встает там, подняв руки вверх. Освободившийся игрок становится **водящим**, идет в начало «**ручейка**» и заходит в **коридор**, выбирая себе человека для **пары** и так далее, пока всем не надоест играть.

Занятие 4.

Теория: Знание о строении полости рта, зубов, их функции; умение ухаживать за зубами и деснами; представление о зубных пастах, щетках и их хранении.

Рассказ: Почему болят зубы?

Чтобы зубы были здоровыми.

Как правильно чистить зубы.

Практика: игра «Горячая картошка»

Все встают в круг и начинают по очереди **перекидывать** мяч друг другу, можно при этом кричать: «**Горячо**».

Один игрок **кидает**, другой должен **поймать** мяч. Тот, кто не поймал, считается «**наказанным**» и садится на четвереньки в центр круга — «**котел**».

Игроки могут выручать «**сидящих**» в **котле** и возвращать их в игру. Для этого нужно кинуть мяч в центр и попасть в «наказанных» игроков.

Все, кого коснулся мячик, возвращаются в игру.

«Наказанные» игроки могут сами себя «**спасти**». Для этого им нужно не вставая с четверенек поймать летящий над ними мяч. При этом нельзя вставать в полный рост, можно только поднимать руки или попытаться подпрыгнуть на четвереньках.

Если кому-то из них это удалось, все игроки из центра встают в круг. а игрок, кидавший мяч, садится в центр.

Занятие 5.

Теория: Что такое волосы, зачем они нужны. Знание правил ухода за волосами.

Беседа: Как ухаживать за волосами.

Практика: игра «Два движения одновременно»

Учитель: Знаете, давным-давно жил такой правитель - Юлий Цезарь. Так вот - он умел делать несколько дел одновременно. Например, есть, читать и бороться с врагами. А вы так сможете? Не бороться с врагами конечно, а делать два дела одновременно. Раз мы сегодня говорим о волосах, то

одно движение – это показать как вы расчесываетесь. А второе каждый из вас будет показывать по очереди, а все остальные повторяем.

Занятие 6.

Теория: Знания о развитии человека, частях тела и их значении, органах, их строении и взаимном расположении; регулирование дыхания, выполнение дыхательной гимнастики; умение измерять свой рост, вес, силу мышц, жизненную емкость легких, пульс, температуру тела.

Рассказ: Скелет – наша опора. Мышцы и суставы. Их роль. Как я расту. Кровеносная система: ярко-красное, темно-красное... Нервная система: нервные телеграфисты. Зачем мы дышим? Мозг – мой главнокомандующий.

Практика: игра «Запрещенное движение»

Учитель: Команды выполнять различные движения своему телу человек дает с помощью мозга. Посмотрим, правильные ли команды вы даете своему мозгу.

Учитель говорит, что одно движение (указывает какое) выполнять нельзя, остальные можно. Учитель поочередно показывает различные движения, в том числе и запрещенное. Учащиеся должны повторять все движения, кроме запрещенного. Выигрывает тот (те), кто не ошибется ни разу, либо сделает меньше всех ошибок.

Занятие 7.

Теория: Знание режим для младшего школьника и его выполнение.

Беседа: Режим дня, что надо обязательно делать ежедневно и в какое время.

Практика: эстафета с предметами «Мой день»

1. Задание «Наведи порядок в комнате»

Для эстафеты нужны карандаши (незаточенные), фломастеры и т.п. (предметы должны быть одинаковы по диаметру). Участники двух команд по очереди добегают до финиша, на котором на полу разбросаны все эти предметы. Каждому нужно будет пальчиками своих ног взять по одному предмету и положить в рядом стоящую коробку или ведро. Затем вернуться к своей команде. Затем бежит следующий и т.д.

2. Задание «Время обеда»

Для эстафеты понадобятся 2 яблока. Участники двух команд по очереди без помощи рук, с помощью подбородка и удерживают яблоко с ним добегают до финиша и обратно, стараясь не уронить его.

Задание 3 «Время игры»

Участники делятся на две команды. По прямой через определенные расстояния расставить предметы (например, кегли). Первый участник из каждой команды по сигналу ведущего начинает

катить мячик клюшкой змейкой через эти предметы. Если сбивается предмет, то его надо поставить на место и повторить вираж. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Занятие 8.

Теория: Зачем нужна утренняя гимнастика. Беседа: Значение утренней гимнастики.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики

Комплекс упражнений утренней зарядки для школьников:

1. Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполнять 1 минуту.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим вверх. Повторять 2-5 раз.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся уже вправо. По 2-5 раз каждой рукой.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу. Поворачиваем корпус вправо и влево. 2-5 повторов в каждую сторону.
6. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Совершаем наклоны вперед и тянемся руками к полу. Затем – назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении.
7. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперед, назад и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на каждую ногу.
8. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Выполняем круговые движения плечами: сначала одним 2-5 раз, затем другим и попеременно.
9. Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Выполняем резкие выпады руками вперед попеременно. 2-5 повторов на каждую руку.
10. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем приседания в спокойном темпе, стараясь не ускорять его и не замедлять. 2-5 повторов.
11. Исходное положение: сидя на гимнастическом мате, ноги вместе и выпрямлены. Выполняем наклоны вперед, хватаясь пальцами рук за пальцы ног. Повторить 2-5 раз.

12. Исходное положение: сидя на спортивном мате, ноги выпрямлены и широко расставлены. Тянемся всем корпусом попеременно о к правой ноге, то к левой. Важно не сгибать колени при этом. Выполнить 2-5 раз на каждую ногу.
13. Исходное положение: лежа на спине на спортивном мате, ноги согнуты в коленях. Поворачиваем бедра в сторону так, чтобы колени коснулись пола. 2-5 раз на каждый бок.
14. Исходное положение: встать на четвереньки на гимнастическом мате. Выполняем прогибы в спине вверх и вниз. 2-5 раз в каждую сторону.
15. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгаем то на одной ноге, то на другой, то на обеих одновременно. Продолжительность выполнения – 1 минута.
16. Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Общая продолжительность – 1 минута.
17. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шейный отдел.

Занятие 9.

Теория: Представление о значении сна для организма человека, о гигиене сна. Режим сна и бодрствования.

Беседа: Как сделать сон полезным.

Сон – лучшее лекарство.

Практика: подвижная игра «Море волнуется»

Правила игры в "Море волнуется раз"

Перед началом игры выбирается водящий. Водящий отворачивается от остальных участников и громко говорит:

«Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три,
Морская фигура замри!»

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).

Можно использовать другой вариант игры, когда ведущий осматривает все фигуры и выбирает

наиболее ему понравившуюся. В этом случае победителем становится игрок, наиболее ярко проявивший свою фантазию.

Занятия 10-11.

Теория: Знание групп продуктов питания, их значение для организма; представление о методах профилактики заболевания органов пищеварения; представление о роли овощей и фруктов и витаминов в питании человека; понятие об умеренном употреблении сахара и кондитерских изделий; знание законов питания.

знание и выполнение режима приема пищи.

Практика: подвижная игра «Съедобное, несъедобное»

1. Начертить (обозначить) несколько линий
2. Все игроки, кроме ведущего, **встают рядом вдоль первой линии.**
3. Затем **ведущий начинает кидать мячик** по очереди каждому участнику, называя при этом любой предмет (телевизор, тыква, яблоко, ведро, и т.д.).
4. А **игроки должны либо поймать мячик**, если предмет является съедобным, **либо оттолкнуть его**, если, соответственно, названный предмет - несъедобный.
5. В случае, если участник поймал мяч, когда был назван несъедобный предмет (ящик, кувшин, бумага), или, наоборот, оттолкнул его, когда была названа еда (абрикос, мясо, семечки), то **он делает шаг назад (к предыдущей линии).** Если игрок **верно выполнил задание (поймал съедобный предмет, оттолкнул несъедобный), то он делает шаг вперед (к следующей линии)**

Занятия 12-13

Теория: Знание о правильной осанке; умение следить за своей осанкой; знание и выполнение упражнений для сохранения правильной осанки.

Рассказ: Питание - необходимое условие для жизни человека.

Здоровое меню. Белки, жиры и углеводы. Меню из трех блюд. Злые продукты

Полезные продукты.

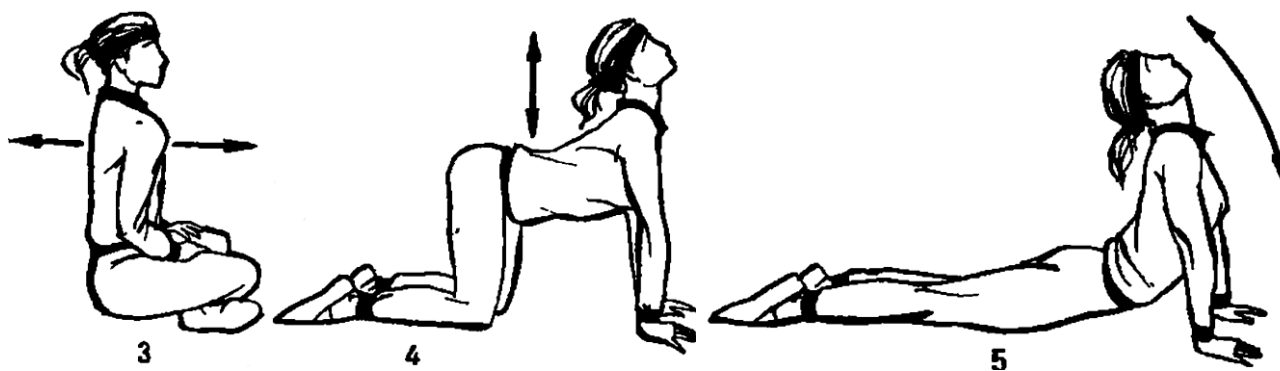
Витамины в рационе человека.

Меню отличника.

Практика: выполнение комплекса упражнений для сохранения правильной осанки.

Упражнение 1. Исходное положение (И. п.) — ноги скрестно, спина прямая, руки сзади (вперед). На каждый счет наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно. 5–10 раз.

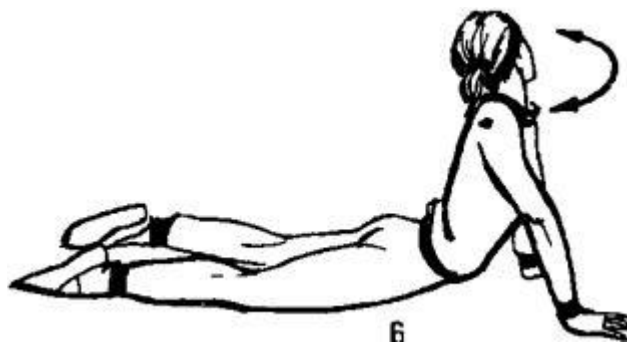
Упражнение 2. И. п. — то же. На 1 — повернуть голову вправо, удерживать позу 3—5 с, на 2 — и. п., на 3—4 — то же влево. 4—6 раз.



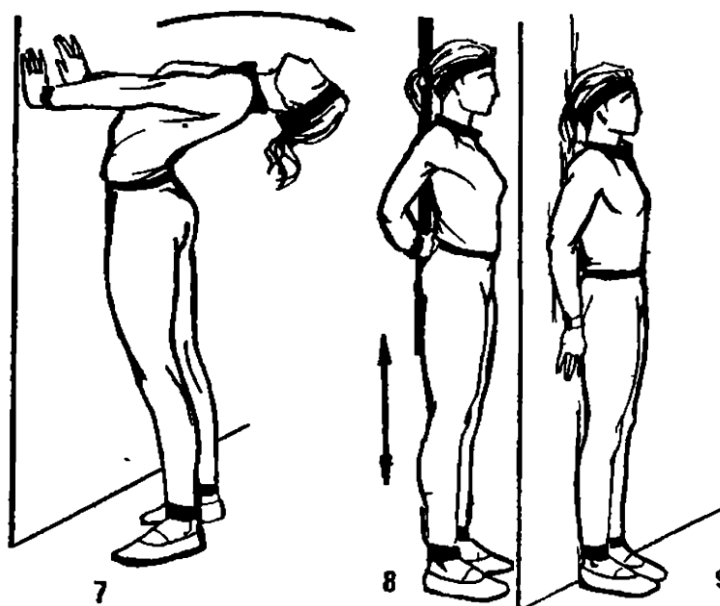
Упражнение 3. И. п.— то же. На каждый счет подавать плечи вперед и назад. 10—15 раз.

Упражнение 4. И. п.— стойка на коленях с опорой на руки. На 1 — прогнуться в спине, голову вверх, на 2 — согнуть спину, голову вниз. 10—15 раз.

Упражнение 5. И. п.— упор лежа на согнутых руках, ноги вместе. На 1 — выпрямить руки, прогнуться в пояснице, таз от пола не отрывать, на 3—4 — и. п. 4—6 раз.



Упражнение 6. И. п.— то же, но ноги слегка разведены. На 1—2 — медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше, на 3—6 удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7—8 — и. п., на 9—16 — то же в другую сторону.



Упражнение 7. И. п.— стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3—5 с, затем вернуться в и. п. 4—6 раз.

Упражнение 8. И. п.— стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний — к тазу). На 1 — присед, на 2 — и. п., на 3 — наклон вперед, на 4 — и. п., на 5 — наклон вправо, на 6 — и. п., на 7 — наклон влево, на 8 — и. п. 4—6 раз.

Упражнение 9. И. п.— стоя, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5—10 с. 4—6 раз.

Упражнение 10. И. п.— стоя ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет (книга). Сделать 3—4 приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал. 4—6 раз.

Упражнение 11. И. п.— то же. Пройтись несколько метров, удерживая предмет на голове.

Упражнения для стопы

Изложенные ниже рекомендации позволят эффективно решить проблему с плоскостопием.

Упражнение 1. Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, под пятками брусок или стопка книг высотой 15–20 см. Поднять носки стоп и опустить. Повторить 10–20 раз, темп средний. Дыхание во всех упражнениях естественное. Наличие бруска под пятками позволит с большей амплитудой выполнять движение, что полезно для суставов, мышц и связок стопы.

Упражнение 2. Исходное положение то же, но брусок под носками; поднять пятки и опустить. Повторить 10–20 раз.

Упражнение 3. Исходное положение то же, ноги соединены, брусок под пятками; развести носки ног в стороны и свести, не отрывая стоп ног от пола. Выполняя движение в стороны, опускаете носки вниз, а сводя, поднимаете вверх 10–15 раз. Затем, выполняя движение в стороны, поднимайте носки вверх, а сводя, опускайте вниз. Повторить 10–15 раз, темп средний. Это упражнение позволяет выполнять круговые движения сначала носками вниз, а потом вверх, что лучше воздействует на стопу.

Упражнение 4. Исходное положение то же, но брусок под носками; развести пятки и свести, не отрывая ног от пола, такими же круговыми движениями. Повторить 10–15 раз, сначала опуская пятки и разводя их в стороны, а при сведении поднимая вверх. Затем столько же раз выполнить по-другому – поднимая пятки при разведении и опуская при сведении. Такое выполнение позволит вам делать круговые движения сначала пятками вниз, а потом вверх, что лучше воздействует на стопу.

Упражнение 5. Исходное положение то же, но под стопами – гимнастическая или любая другая палка диаметром 5–8 см; следует прокатывать палку стопами – от носков до пяток и обратно в течение одной минуты, темп средний. Прокатывая, надо стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой стоп.

Упражнение 6. Исходное положение то же, стопы ног соединены, под сводом стоп – палка; развести стопы и свести, стараясь не отрывать свода стоп от палки. Повторить 10–20 раз, темп средний.

Упражнение 7. Исходное положение то же, под стопами резиновый мяч; прокатить мяч от носков до пяток и обратно. Прокатывая мяч, стараться, чтобы стопы плотно прижимались к мячу. Продолжать в течение одной минуты, темп средний.

Упражнение 8. Исходное положение то же, стопы на полу; подогнуть пальцы и за счет этого передвинуть стопу вперед, не отрывая от пола («гусеница»). На 6–8 счетов двигаться вперед и, так же подгибая пальцы, на тот же счет вернуть стопы в исходное положение. Повторить 10–20 раз, темп средний.

Упражнение 9. Исходное положение то же, сидя и подогнув пальцы ног. Ходьба – 20–30 секунд, затем ходьба на наружном крае стоп – 20–30 секунд. Теперь, разогнув пальцы, ходьба на пятках (15 секунд), на носках (15 секунд) и на полной стопе (30 секунд). Темп медленный.

Занятия 14-15

Теория: Знание признаков и причин болезней, предупреждение болезней, представление о защитных функциях организма. Представления о том, как можно быстрее вылечиться в случае заболевания и о должном отношении к лечебным процедурам. Представление о профессиях, обеспечивающих здоровье человека, услугах, которые могут оказать специалисты по здоровью.

Практика: игра-эстафета с предметами «Профессии»

Дети делятся на 2-3 команды.

1. Конкурс «Пожарные тушат пожар» Первый игрок берет скакалку за один край и добегают до обозначенного места, возвращается. За ним за скакалку зацепляется второй игрок, они вместе добегают до обозначенного места и возвращаются, затем прицепляется следующий игрок...

Аналогично, пока не получится цепочка из всех игроков команды.

2. Конкурс «Повар». Участнику команды на каждую ладонь ставят по пластмассовой тарелки, он должен дойти до обозначенного места и вернуться, не уронив тарелки. Также делает каждый участник команды.

3. Конкурс «Дворники». На площадке разбросаны разные предметы. На обозначенном месте стоят мусорные корзины. По очереди каждый участник команды бежит, подбирает один предмет и относит в мусорную корзину, возвращается. Затем те же действия проделывают остальные участники команды. Побеждает команда, успевшая собрать больше мусора.

Занятие 16.

Теория: Понятие о закаливании, его значении для здоровья. Представление о воздействии природных факторов на здоровье человека.

Рассказ: Как закаляться? Обтирание и обливание.

Солнечные и воздушные ванны.

Практика: подвижная игра «Земля, воздух, огонь и вода»

Правила игры:

- Играющие становятся в круг, в середину которого встает водящий.
- Водящий бросает кому-нибудь мяч, произнося при этом одно из четырех слов – вода, земля, огонь или воздух.
- При слове «Земля» - поймавший мяч должен быстро назвать любое домашнее или дикое животное и вернуть мяч водящему.
- При слове «Вода» - название рыбы.
- При слове «Воздух» - название птицы.
- При слове «Огонь» - все должны повторить за игроком, поймавшим мяч движение (упражнение), которое он покажет.
- Если игрок ее успел назвать слово за 3 секунды или ошибся – он получает штрафное очко.
- Побеждают те, кто не заработал штрафных очков или заработал их меньше всех.

Занятие 17.

Теория: Понятие о вредных привычках, их пагубном воздействии на детский организм; понимание того, что наркомания, алкоголизм, курение, токсикомания, игромания - это болезненная зависимость; умение противостоять вредным привычкам.

Практика: подвижная игра «Гуси – лебеди»

- Гуси-гуси

Команда отвечает:

- Га-га-га

Водящий:

- Есть хотите?

Команда:

- Да-да-да

Водящий:

- Ну летите!

Команда:

- Нам нельзя.

Серый волк под горой,

Не пускает нас домой.

Водящий:

- Ну летите как хотите, только крылья берегите!

После этого вся команда перебегает за вторую условную линию (или к другой стене беседки).

Водящий пытается поймать (не засалить, а именно схватить и удержать) какого-нибудь игрока или

даже двух. Тот, кого поймали, присоединяется к водящему, и все повторяется сначала, но ловят уже два игрока остальных. Игра продолжается до тех пор, пока непоиманным не останется один "гусь" - этот игрок и считается выигравшим.

Занятие 18.

Теория: Представления о зависимости здоровья от окружающей среды и от отношения к ней.

Представления о важности занятий физической культурой и спортом. Понятие здорового образа жизни для личного здоровья, для жизни, отдыха, учебы и здоровья окружающих людей. Первичные умения оздоровления своего организма.

Беседа: Влияние физического труда на здоровье. Занимаемся спортом.

Подвижные игры на свежем воздухе. Активный отдых (прогулки, турпоходы). Смехотерапия.

Упражнения на развитие ловкости

Практика: выступление агитбригады.

Учащиеся делятся на 2-3 команды. Каждая команда должна приготовить небольшое выступление на 2-3 минуты агитирующее вести здоровой образ жизни. Затем по очереди каждая команда показывает свое выступление.

Занятия 19-20.

Спортивный праздник, возможно с участием родителей.

Занятия 21-22.

Теория: Формирование Умение звать на помощь при экстремальных ситуациях; вызывать экстренную помощь, знание номеров 01,02,03,04; умение оказывать себе и другим первую помощь.

Беседа: Безопасность на водоемах. Безопасность на льду. Безопасность при общении с электроприборами. Безопасность при обращении с острыми, колющими, режущими предметами. Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений? Первая помощь при отравлениях жидкостями, пищей, парами, газами, дымом. Как защититься от насекомых?

Практика: игра «Скорая помощь»

Количество игроков: любое

Дополнительно: разные сиропы, вода, марля, бинты, ленты, обычные лоскутки

Дети находятся в разных частях комнаты или площадки.

Некоторые из детей якобы плохо себя чувствуют и вызывают по телефону "скорую помощь". Через три минуты к каждому из них является "доктор" с игрушечными медикаментами и оказывает "больному" первую медицинскую помощь, задавая вопросы: что болит, где, как сильно, что этому

предшествовало, какие лекарства были использованы. При необходимости, "больного" направляют на лечение в "больницу".

Игра развивает у ребенка чувство милосердия, желание помочь и утешить, умение заботиться о ближнем с нежностью и любовью, общительность.

Медикаментами могут временно стать, разные сиропы или просто вода.

Перевязочным материалом служат марля, бинты, ленты, обычные лоскутки. Дети в этом плане очень находчивы.

Взрослые могут предложить детям в процессе игры выучить такие строчки:

Не бойтесь, пожалуйста, доктора льва.

Он в горло зверюшке заглянет сперва

И выпишет срочно рецепт для больного:

"Ни капли соленого, острого, злого".

Без самого доброго, нежного слова,

Без лучшего слова не лечат больного.

Постарайтесь сделать так, чтобы ребята подумали над смыслом этих строчек.

Практика: игра «Пожарные»

Выверните рукава двух курток и повесьте их на спинки стульев. Стулья поставьте на расстоянии одного метра спинками друг к другу. Под стульями положите веревочку длиной в два метра. Оба участника стоят у своих стульев. По сигналу они должны взять куртки, вывернуть рукава, надеть, застегнуть все пуговицы. Потом обежать вокруг стула соперника, сесть на свой стул и дернуть за веревочку.

Занятия 23-24.

Теория: Знание и соблюдение правил безопасного поведения на улицах города и села; умение переходить улицу; представление о сложности движения на перекрестках; навыки перехода дороги только на зеленый свет; знание обязанностей пешеходов и пассажиров и велосипедистов.

Рассказ: Части дороги, переход улицы.

Светофор.

Практика: игра «Цветные автомобили»

Цель игры: обучение в игровой форме основным видам движения (ходьба), развитие внимательности, дисциплинированности и умения играть в детском коллективе.

Для игры готовят несколько разноцветных картонных кружков и такого же цвета флажков.

На игровой площадке проводится линия или чертится круг диаметром 6—7 м. У линии или по кругу стоят дети-«автомобили», держа в руках цветные кружки — это рули автомобилей, определяющие их цвет.

В центре круга или на определенном расстоянии перед линией стоит водящий с цветными флажками в руках. Когда водящий поднимет флажок, то «автомобиль» такого же цвета выезжает за линию, постепенно набирает скорость (переходит на бег), ребенок ездит, крутит руль в том или ином направлении, подражает звуку работающего мотора и издает сигналы.

Когда водящий опускает флажок, ребенок должен вернуться на свое место. Водящий может одновременно поднять 2—3 флажка, что означает одновременный выезд 2—3 «автомобилей» соответствующего цвета на игровую площадку. В то же время «водитель» должен быть предельно внимателен: водящий может опустить один из флажков. Иногда водящий может поднять сразу все флажки, но возвращать «автомобили» на свои места по одному.

Правила игры: дети-«автомобили» не должны сталкиваться и мешать движению друг друга.

Практика: игра «Светофор»

На земле обозначают две линии метрах в 4-5 друг от друга, ведущий (светофор) становится между этими линиями, а все играющие должны встать за одной из них. Ведущий, отвернувшись от игроков называет какой-нибудь цвет и все игроки, у кого есть такой цвет в одежде переходят за другую линию. Те, у кого нет одежды такого цвета, должны пробежать мимо "светофора", а он в свою очередь должен осалить кого-нибудь из "нарушителей". Осаленный "светофором" "нарушитель" становится ведущим.

Правила игры

1. Рисуют две линии на земле.
2. Назначают ведущего-светофора, он должен встать между этими линиями. Игроки становятся за одной из линий.
3. "Светофор" отворачивается от игроков и называет любой цвет, игроки с таким цветом одежды переходят за другую линию.
4. Все оставшиеся становятся "нарушителями" и должны пробежать мимо "светофора" за другую линию.
5. Осаленный ведущим "нарушитель" становится следующим ведущим.

Занятия 25-26.

Теория: знание основ безопасности в поведении с людьми. Опасность общения с незнакомыми и малознакомыми людьми. Нормы речевого этикета.

Беседа: как реагировать на заманчивые предложения незнакомых людей и просьбы. Какие слова можно использовать в речи.

Практика: игра «Будьте любезны»

Дети встают в круг, один в центре – водящий. Водящий в случайном порядке бросает детям в кругу мяч. Если водящий бросает мяч молча, участник, которому мяч был брошен должен его отбить.

Если водящий бросает мяч со словом «пожалуйста», то участник должен мяч поймать и вернуть его водящему, сказав какое-либо вежливое слово. Тот, кто ошибся, становится водящим.

Практика: подвижная игра «Возьмите, пожалуйста»

Дети встают в круг, одному дается мяч. Когда начинает звучать музыка, то игроки начинают передавать мяч по кругу. Цель игры – как можно быстрее передать мяч, но мяч обязательно передавать со словами «Возьмите, пожалуйста», а брать со словами «Благодарю». Когда музыка останавливается, тот игрок, в чьих руках мяч выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется один игрок – победитель.

Занятие 27-28.

Теория: Представление об экологии как науке; забота об окружающей среде. Понятие о лекарственных растениях и их использование для сохранения здоровья. Умение различать ядовитые и съедобные грибы, лекарственные и ядовитые растения.

Рассказ: Что такое экология. Правильное поведение на природе. Ядовитые и съедобные грибы. Лекарственные растения.

Практика: игра «Рыбак и рыбка».

Для этой игры нужна скакалка. Водящий становится в центр круга, образованного остальными участниками. Диаметр такого круга – по длине скакалки или чуть меньше. «Рыбак» вращает скакалку так, чтобы она скользила по земле и описывала круги под ногами играющих. Участники-«рыбки» должны перепрыгивать через скакалку, чтобы не «попасться на удочку». Попавшаяся «рыбка» становится «рыбаком». Водящий может усложнять задачу, постепенно приподнимая скакалку и заставляя игроков подпрыгивать все выше.

Практика: игра «Кошки-мышки»

Выбирают кошку и мышку. Все остальные играющие становятся в круг и они берутся за руки. Кошка выходит за кругом, а мышка заходит внутри круга. Кошка все время старается прорваться к мышке, но ее оберегают остальные игроки. Они мешают кошке, когда она хочет проскочить низом, опуская руки. Игроки стараются не дать кошке перепрыгнуть через сомкнутые руки, поднимая их... Но когда кошке удастся прорваться в круг, игроки стараются побыстрее разомкнуть цепь, чтобы мышка смогла выскочить за пределы круга, убежать от кошки. Как только мышка выбежала за пределы круга они должны снова взяться за руки, чтобы следом за мышкой не выбежала из круга и кошка. Если кошка не успела выйти из круга, тогда мышка, находясь снаружи, поддразнивает кошку. Кошка, тем временем, старается выскочить из круга и когда это ей удастся, игрокам на время необходимо снова разомкнуть руки, с тем чтобы впустить мышку, но не кошку... Игра "Кошки-мышки" продолжается до тех пор, пока кошка не поймает мышку, либо по истечении определенного времени. Затем выбирают других кошку и мышку.

Занятия 29-30.

Теория: Знание правил пользования телевизором, компьютером и мобильным телефоном.

Беседа: Дети и телевизор. Компьютер и здоровье ребёнка. Мобильный телефон: за и против. Спорт – альтернатива компьютерным играм.

Практика: игра – эстафета «Я ловкий, смелый и умелый»

Конкурс 1 «Самый быстрый». Дети со скакалками в руках встают в шеренгу с одной стороны площадки так, чтобы не мешать друг другу. В 15 - 20 шагах чертится грань или ложится шнур с флажками. За обговоренным сигналом все дети одновременно прыгают в направлении положенного шнура. Выигрывает тот, кто окажется возле нее первым.

Конкурс 2 «Самый меткий». На расстоянии 8-10 м. устанавливается кегля или флажок. Каждый участник команды получает право на три броска, он должен постараться сбить мишень. После каждого броска мяч возвращается команде. Если мишень сбита, ее устанавливают на прежнее место. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий. Виды бросков игрока: мяч не летит, а катится по земле, пущенный рукой, игрок пинает мяч ногой, игрок бросает мяч обеими руками из-за головы.

Конкурс 3. «Самый умелый». Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

Конкурс 4. «Самый сильный» Для данного конкурса понадобится много мячей (не менее 10 штук). Дети делятся на команды. По залу разбросаны мячи. Из каждой команды по одному человеку идут и собирают мячи. Их задача собрать, удержать и донести до своей команды как можно больше мячей. Если игрок уронил мяч по дороге, то он не учитывается. Затем мячи возвращаются на места. Аналогичные действия выполняет каждый участник команды. Побеждает команда, которая смогла доставить в сумме больше всего мячей.

Занятия 31-32.

Теория: Понятие о психогигиене, умение самостоятельно разрешать межличностные конфликты.

Представление о влиянии настроения, эмоций на здоровье человека. Умение пользоваться приемами самомассажа, техникой релаксации.

Беседа: Знаешь ли ты себя? Какой ты? Какие мы похожие и разные. Наши эмоции. Управление эмоциями. Мое поведение и мое здоровье. Надо уметь сдерживать себя. Стрессовые ситуации.

Практика: игра – эстафета «Городская суэта».

Конкурс 1 «Гонка». Играющие делятся на равные команды и строятся в шеренги вдоль боковых линий площадки. На правом фланге каждой команды стоит капитан; на него надето 10 гимнастических

обручей. По сигналу капитан снимает с себя первый обруч и передает его через себя сверху вниз или наоборот и передает очередному игроку. В это же время капитан снимает с себя второй обруч и передает его соседу, который, выполнив задание, передает обруч дальше. Таким образом, каждый игрок, передав обруч соседу, тут же получает новый обруч. Замыкающий игрок в шеренге надевает все обручи на себя. Команда, игроки которой быстрее выполнят задание, получает выигрышное очко. Выигрывает команда, игроки которой дважды выигрывают.

Конкурс 2 «Успей поймать». Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и тд. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Конкурс 3 «Доставь груз». 4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Конкурс 4 «спешим на встречу». Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

Занятия 33-34.

Практика: спортивная игра «Зарница»

Методическое обеспечение программы.

Книги для учителя:

1. «Будьте здоровы! Как не болеть и как не ходить в больницу.» Под редакцией Г. И. Гусаровой, Самара, ГУСО «Перспектива», 2007.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал с имеющимся спортивным оборудованием.

2. Ноутбук, проектор, экран (переносной)

Планируемые результаты, включающие формирование УУД:

Личностные УУД:

- Формирование основ гражданской идентичности.
- Предпочтение социального способа оценки своих знаний.
- Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.
- Сформированность познавательных мотивов – интересов к новому.
- Стремление к самоизменению.
- Выделение морального содержания ситуации нарушение/ следование моральной норме.
- Оценка действий с точки зрения нарушения/ соблюдения моральной нормы.
- Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Регулятивные УУД

- Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии.

Познавательные УУД

- Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.
- Осознанное и произвольное построение речевого высказывания.
- Знаково – символическое моделирование.
- Анализ объекта с целью выделения признаков.
- Синтез – составление целого из частей
- Установление причинно – следственных связей.
- Выдвижение гипотез и их обоснование.

Коммуникативные УУД:

- Владение определенными вербальными и невербальными способами общения.
- Эмоционально позитивное отношение к процессу общения.
- Умение слушать собеседника.
- Учет разных мнений и умение обосновывать свое.
- Умение аргументировать свое предложение.
- Рефлексия своих действий.

Предметные результаты:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- знание основных приемов сохранения укрепления здоровья.
- первоначальный опыт здоровьесберегающей жизнедеятельности;
- знание о факторах негативно влияющих на жизнь и здоровье человека
- развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость)
- повышение двигательной активности и приобщение к занятиям спортом.

Список литературы:

1. «Будьте здоровы! Как не болеть и как не ходить в больницу.» Под редакцией Г. И. Гусаровой, Самара, ГУСО «Перспектива», 2007.

Интернет – источники:

1. Комплекс упражнений гимнастики для глаз <http://vahe-zdorovye.ru/novosti/kompleks-uprazhneniy-dlya-glaz>
2. Самомассаж ушей <http://ayurvedaplus.ru/articles/29509/253570/>
3. Упражнения гимнастики http://www.sport-ugolok.ru/articles/utrennjaja_zarjadka_dlja_detej_kompleks_uprazhnenij_i_pravila_ih_vypolnenija.htm
4. Сайт «Правила игр» <http://www.pravilaigr.ru/>
5. Комплекс упражнений для правильной осанки.
<http://goio.ru/gimnastika/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki.html>
6. Игры для детей <http://bambinella.ru/igri-na-vozduhe-016.php>
7. Все игры <http://bosichkom.com/>