

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята Педагогическим Советом  
МБУ ДО ЦДТ  
Протокол № 1  
от «13» сентября 2017г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
*Остер Г. М.* Остер  
«13» *Сентября* 2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«В гостях у гномика Здоровячка»**

Возраст детей: 7 - 10 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель программы:

Торгаева Ирина Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Кизел  
2017

## **Пояснительная записка.**

Из истинно человеческих ценностей здоровье - одна из основных. «Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что воистину здоровый нищий счастливее больного короля», - писал Шопенгауэр.

В нашей стране, несмотря на наличие системы государственных и общественных мероприятий по охране здоровья, состояние здоровья населения и особенно подрастающего поколения вызывает тревогу. За последние годы почти втрое увеличилось число детей с хронической патологией. Обстановка общего кризиса социально-политических отношений, ухудшение экологической среды, рост наркомании и алкоголизма, факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения, функциональная неграмотность родителей и педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья детей – все это требует неотложных мер.

**Цели настоящей программы:** формирование у обучающихся мотивации здорового образа жизни, привитие санитарно-гигиенических навыков и навыков бережного отношения к собственному здоровью, развитие нравственных ценностей и личностных качеств ребенка.

Достижение поставленных целей возможно при реализации **следующих задач.:**

- сформировать у обучающихся представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье и основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- обучить важнейшим социальным навыкам, способствующим успешной социальной адаптации, и правилам личной гигиены;
- сформировать осознанное отношение к своему физическому, психическому и социальному здоровью;
- воспитать у обучающихся стремление к саморазвитию и самосовершенствованию.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.

### **Методологические положения программы.**

Приоритетной целью Президентской инициативы «Наша новая школа» является обеспечение высокого качества образования при сохранении и укреплении здоровья субъектов образовательного процесса.

По современным представлениям целостность здоровья человека имеет три составляющие:

- физическое здоровье, подразумевающее наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;

- психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, самопознанию и самоидентификации. Важнейшим признаком психически здоровой личности является стремление к максимальной творческой самореализации.

- социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром.

Особенности отношения обучающихся к своему здоровью отличаются отсутствием опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и их неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Наиболее эффективным путем формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребенка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать свое состояние, формирующая знания способов рациональной организации режима дня и двигательной активности, организации питания и выполнения правил личной гигиены.

Создание мотивации ребенка на его здравоохранительное поведение способствует формированию у него нравственного отношения к своему здоровью.

Самоанализ и самонаблюдение формируют желание самосовершенствоваться, позволяют ребенку видеть и развивать свои личностные возможности.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья учитываются психофизиологические и возрастные особенности учащихся.

### **Принципы построения программы.**

Принцип деятельности исключает пассивное восприятие содержания программы и обеспечивает включение каждого обучающегося в самостоятельную познавательную деятельность.

Принцип природосообразности учитывает индивидуальные возможности и способности, его возрастные особенности.

Принцип субъектности обеспечивает новые взаимоотношения педагога и обучающегося на позициях партнерства.

Принцип творчества ориентирует на формирование у обучающихся интереса к освоению программы, создание для каждого из них условий для самореализации в учебной деятельности.

Принцип психологической комфортности способствует снятию стрессовых факторов во взаимодействии между обучающимися и педагогом, созданию атмосферы доброжелательности и взаимной поддержки.

Принцип мотивации обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

Оценка эффективности реализации Программы

### **Планируемые результаты.**

Основные результаты формирования культуры здорового безопасного образа жизни обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами являются суждения родителей, самооценочные суждения детей, тестовые и творческие задания.

В качестве критериальной базы оценки выступают планируемые результаты:

#### **1. Метапредметные:**

- характеристика личного и общественного здоровья как социо – культурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний;
- обеспечение защиты и сохранения здоровья;
- планирование и организация самостоятельной деятельности с учетом требований сохранения и укрепления индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его укрепления;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

#### **2. Предметные результаты**

- элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально – психологического здоровья человека;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные знания о негативных факторах, влияющих на сохранение и укрепление здоровья.

#### **3. Личностные результаты**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях.

### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1год обучения – 33 часа, 2-4 года обучения по 34 часа Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (1 год), по 45 минут 2 - 4

год обучения. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года. Количество обучающихся составляет 15 человек.

**Тематическое планирование. Содержание программы**

**1 год обучения**

№	Тема	Количество часов		Формы работы
		теория	практика	
Тема 1	Гигиена	13	7	Игра-путешествие, беседы, просмотр мультфильма, дидактические игры, практические занятия, экскурсия, разучивание гимнастики для глаз, игра «Глухой телефон», самомассаж, моделирование, разгадывание кроссвордов, коллективное творческое дело.
Тема 2	Закаливание	3	5	Прогулки, соревнования, подвижные игры, практические упражнения, утренник
Тема 3	Здоровое питание	3	4	Викторины, беседы – практикумы, ролевая игра «Рыболов»
Тема 4	Мое тело	3	4	Диспуты, беседы - практикумы, викторины.
Тема 5	Чтобы не было беды	11	9	Коллективные творческие дела, экскурсии, подвижные, ролевые и дидактические игры, викторины, разгадывание кроссворда, игра-сказка, игра-эстафета, инсценирование.
Повторительно-обобщающие занятия		1	3	Викторины, коллективное творческое дело, классные часы.

**Обучающиеся будут иметь представление:**

- о гигиене
- о предметах личной гигиены
- о здоровом образе жизни
- о профилактике здоровья
- о человеческом организме
- о закаливании
- об инфекционных заболеваниях
- о правильном питании
- о пунктуальности
- об опасностях в быту, в природе, на дороге

***Обучающиеся будут знать:***

- режим дня школьника
- правила личной гигиены
- разные методы закаливания
- предметы для личной гигиены
- для чего нужна зарядка
- для чего необходим режим питания
- как следить за своим здоровьем
- правила дорожного движения
- меры предосторожности при различных опасностях

***Универсальные учебные действия***

***Обучающиеся будут уметь:***

- соблюдать режим дня, режим питания
- соблюдать чистоту и порядок
- пользоваться предметами личной гигиены
- делать зарядку
- ухаживать за зубами, волосами, кожей
- ухаживать за одеждой и обувью.

***Личностные результаты***

- воспитание привычки соблюдать элементарные правила личной гигиены, режима дня школьника и режима питания;
- потребность в активном образе жизни;
- воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

## Содержание программы. 1год обучения

### **Тема 1. Гигиена**

#### **Занятие 1. Игра – путешествие «Откуда берутся грязнули?»**

**Цели:** повторение и закрепление имеющихся знаний о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас; обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.

#### **Занятие 2. «Правила гигиены».**

**Цели:** соблюдение основных правил личной гигиены; привитие навыков здорового образа жизни; развитие гигиенических навыков: мытьё рук, чистка зубов, еженедельное купание; воспитание умения слушать друг друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за знания других.

**Оборудование:** презентация, экран, проектор, ноутбук, видеозапись мультфильма "Королева Зубная щетка"; плакаты «Чистота – лучшая красота», «Чисто жить – здоровым быть»; посылка от Мойдодыра; предметы личной гигиены, конверт с письмом, кувшин с водой, тазик, рисунок Мойдодыра на листе ватмана, новые зубные щетки.

#### **Занятие 3. «Крепкие зубы – здоровью любы»**

**Цель:** привитие у детей привычки здорового образа жизни; воспитание интереса к вопросам здоровья; закрепление умения правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, соблюдать элементарные правила гигиены; привитие необходимых гигиенических навыков (предупреждение возникновения и развития кариеса); подведение к мысли, что самое главное в жизни – это здоровье, что именно они ответственны за состояние своего организма; формирование навыков личной гигиены.

#### **Занятие 4. «Зубы и уход за ними»**

**Цели:** формирование представления о молочных и постоянных зубах, их росте и развитии; закрепление правил ухода за зубами; знакомство с лечением в домашних условиях зубной боли и профилактикой ее возникновения; воспитание желания быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Оборудование:** схемы строения зубов, предметные картинки для дидактических игр: «Весёлый и грустный зубик», «Польза-вред»

#### **Занятие 5. «Подружись с зубной щёткой»**

**Цели:** продолжать знакомство с правилами личной гигиены; формирование представления о детской зубной щётке и детской зубной пасте; подведение к пониманию их назначения и функции; знакомство детей с методами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды).

#### **Занятие 6. *Стоматологи - друзья зубов (экскурсия в стоматологическую поликлинику)***

**Цели:** знакомство с профессией стоматолога; повторение методов ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных заболеваний)

#### **Занятие 7. «Чтобы глаза видели»**

**Цели:** формирование навыков ухода за глазами; формирование понимания важности зрения в жизни человека; разучивание гимнастики для глаз.

#### **Занятие 8. «Чтобы уши слышали»**

**Цели:** научить осознанно заботиться о слухе; изучение правила гигиены слуха

#### **Занятие 9. «Здоровые волосы»**

**Цели:** знакомство с правилами ухода за волосами, привитие необходимых гигиенических навыков.

#### **Занятие 10. «Ногти – показатель здоровья»**

**Цели:** формирование навыков ухода за ногтями.

#### **Занятие 11. «Гигиена кожи, одежды, обуви».**

**Цели:** изучение гигиенических требований к коже, одежде, обуви; знакомство с болезнями кожи: грибковыми, паразитарными; соблюдение гигиенических требований к коже, одежде, обуви.

#### **Занятие 12. «Чтобы здоровой была кожа, следить за ее чистотой надо тоже».**

**Цели:** знакомство детей со строением кожи; привитие навыков бережного обращения с ней; закрепление правил ухода за кожей.

#### **Занятие 13. «Здоровый сон»**

**Цели:** знакомство с гигиеной сна; расширение кругозора и словарного запаса.

**Оборудование:** любимые куклы детей; выставка книг «Устное народное творчество», на которых представлены колыбельные песни, карточки с загадками и пословицами о сне, модель механических часов.

#### **Занятие 14. «Личная гигиена — основа профилактики инфекционных заболеваний».**

**Цели:** знакомство обучающихся с правилами личной гигиены; воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Оборудование:** тесты, вопросы блиц-анкеты, модель поезда, фонограмма “Звуки леса”, названия станций : “Зона отдыха”, “Кожная”, “Клуб закаливания”, “Гигиеническая”, “Мойдодыр”, “Неболеяка”, “Вредные привычки”, плакаты “Кожа – зеркало души”, “Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья” и т.д.

#### **Занятие 15. «Надежная защита организма» (моделирование)**

**Цели:** раскрытие значения для организма человека выделения пота и жира; формирование навыков личной гигиены.



### **Занятие 16. «Друзья Мойдодыра»**

**Цели:** составление свода правил по личной гигиене

### **Занятие 17. «Режим дня основа жизни человека» (беседа – игра)**

**Цели:** убеждение учащихся в необходимости соблюдения режима дня; обучение составлению режима дня; привитие умения правильно распределять время на работу и отдых; формирование понимания ценности времени.

**Оборудование:** модель часов, разрезные картинки распорядка дня, таблица «Режим дня»

### **Занятие 18. «Береги свое время и время других»**

**Цели:** формирование понимания ценности времени, пунктуальности, важности соблюдения режима дня.

### **Занятие 19. «Каждой вещи – свое место»**

**Цели:** воспитание в детях бережного отношения к вещам, привычки соблюдать порядок.

### **Занятие 20. Коллективное творческое дело «Чистота – залог здоровья»**

**Цели:** создание условий для творческих возможностей учащихся в группах; положительный эмоциональный настрой на дальнейшую работу групп; помощь детям в занимательной форме, играх; закрепление понятия “здоровый образ жизни”, “охрана здоровья”; убеждение в необходимости соблюдения личной гигиены.

**Оборудование:** плакаты, фломастеры, компьютер, мультимедиа.

## **Тема. 2 Закаливание**

### **Занятие 1. «Тропинка к здоровью»**

**Цели:** помощь обучающимся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни; развитие творческих способностей, памяти, внимания, познавательного интереса; воспитание ответственного отношения учащихся к своему здоровью.

### **Занятие 2. «Закаливание и оздоровление организма человека»**

**Цели:** формирование представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему; знакомство с оздоровительными действиями природных факторов; воспитание человека, который умеет заботиться о своем здоровье.

### **Занятие 3. «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»**

**Цели:** рассмотрение разных методов закаливания: ходьба босиком, воздушные ванны, обтирание, растирание, бег и другие.

### **Занятие 4. «Самомассаж от простуды»**

**Цели:** знакомство с особыми точками, которые регулируют деятельность внутренних органов; обучение самомассажу, который повышает защитные силы организма.

### **Занятие 5. «Здоровое дыхание»**

**Цели:** разучивание упражнений для развития закаливающего носового дыхания

#### **Занятие 6. «Для чего нужна зарядка?»**

**Цели:** приобщение к регулярным занятиям физкультурой; развитие творческих способностей в придумывании упражнений для утренней зарядки; воспитание духа соревновательности.

#### **Занятие 7. «Зимушка-зима» (подвижные игры на свежем воздухе)**

**Цели:** привитие потребности в здоровом образе жизни, интереса к физическим упражнениям и занятиям спортом.

#### **Занятие 8. «Мой веселый, звонкий мяч» (физкультурный утренник)**

**Цели:** способствовать повышению игровой деятельности детей, их заинтересованности и активности; развитие физических навыков и движения с использованием мелких и крупных гимнастических пособий.

**Оборудование:** мячи разных размеров и различной окраски, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, доска, кубы, тонкие рейки, шнуры.

### **Тема 3. Здоровое питание**

#### **Занятие 1. «Питание и здоровье»**

**Цели:** воспитание потребности здорового образа жизни; формирование представления о правильном питании, о его влиянии на здоровье человека.

**Оборудование:** карточки с заданиями; сигнальные карты; лист ватмана с изображением игрового поля с названием секторов.

#### **Занятие 2. «Почему нужно есть много овощей и фруктов»**

**Цели:** расширение и систематизация знаний учащихся об овощах и фруктах; знакомство с полезными свойствами овощей, с витаминами; раскрытие их значения для человека; формирование навыка здорового образа жизни, повторение правил гигиены; развитие логического мышления, воображение, творчество; воспитывать желание заботиться о своем здоровье, бережном отношении к нему.

**Оборудование:** муляжи и картинки овощей и фруктов, детали костюмов для "витаминов", магнитная доска, цветные карандаши, ТСО.

#### **Занятие 3. «Коктейль здоровья»**

**Цели:** формировать сознательное отношение детей к своему здоровью; учить активным приемам ведения здорового образа жизни.

#### **Занятие 4. «В гостях у здоровой пищи»**

**Цели:** закреплять знаний о законах здорового питания; формировать мотивации здорового образа жизни; обучать выбору самых полезных продуктов для здорового, рационального питания; воспитывать привычки следить за своим здоровьем.

#### **Занятие 5. «Праздник чая»**

**Цели:** познакомить с историей культурного чаепития, с полезными свойствами чая; на практике выявить разнообразные сорта чая.

#### **Занятие 6. «Здоровое питание - отличное настроение»**

**Цели:** закрепить у детей знания о здоровом питании, убедить детей в необходимости соблюдать режим дня и правильно питаться

**Оборудование:** детская игра “Рыболов”, два набора овощей

#### **Занятие 7. « Может еда прибавляет года?»**

**Цели:** объяснить значение полноценного питания для формирования детского организма, показать пагубное влияние алкоголя на здоровье человека.

### **Тема 4. Моё тело**

#### **Занятие 1. «Я — человек»**

**Цели:** дать знания о человеческом организме, его внешнем и внутреннем виде, функциях отдельных органов, чувствах человека.

#### **Занятие 2. « Скелет и осанка»**

**Цели:** формировать общее представление о скелете человека как опоре организма, познакомить со строением скелета, с правильной осанкой и соблюдением правил посадки, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

#### **Занятие 3. «Осанка – красивая спина»**

**Цели:** учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

#### **Занятие 4. «Слушай во все уши!»**

**Цели:** дать знания об органах слуха, учить при помощи опытов различать силу, высоту, тембр звуков.

#### **Занятие 5. «Смотри во все глаза!»**

**Цели:** дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека; познакомить детей со строением глаза.

#### **Занятие 6. «Наши руки»**

**Цели:** дать понятие о важности человеческой руки, о тесной связи рук и мозга; рассказать детям о том, что по руке можно найти человека, узнать о его здоровье, характере; учить сознательно относиться к развитию своей руки.

#### **Занятие 7. «Пусть будут здоровы наши ножки»**

**Цели:** познакомить с понятием «плоскостопие» и мерами его профилактики; разучить комплекс упражнений для ног.

### **Тема 5. Чтобы не было беды.**

#### **Занятие 1. «Опасности вокруг нас»**

**Цели:** рассмотреть ситуации, при которых может возникнуть опасность в повседневной жизни; обобщение знаний детей по правилам поведения в экстремальных ситуациях, обеспечивающим сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, транспорта, природы, быта.

### **Занятие 2. «Береги свой дом. Будь экономным!»**

**Цели:** узнать, как выглядит опасность и почему она возникает, учить детей видеть ее со стороны самых обычных вещей и соблюдать осторожность при обращении с ними; развивать кругозор детей, воспитывать бережное отношение к своей жизни, находчивость, собранность.

**Оборудование:** правила пользования газом; игрушечный телефон; изображения: газовая плита, электрическая плита, утюг, пылесос, телевизор, магнитофон, кофемолка, люстра, чайник, миксер.

### **Занятие 3. «Опасные предметы дома»**

**Цели:** закрепить представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для человека, о правилах пользования ими.

### **Занятие 4. «Осторожно : электричество!»**

**Цели:** повторить правила безопасного поведения с электроприборами; показать, чем опасно поражение электрическим током, как выглядит опасность и почему она возникает; воспитывать бережное отношение к своей жизни.

**Оборудование:** на доске плакаты электробезопасности; на партах у учеников правила электробезопасности; кроссворд на листе ватмана.

### **Занятие 5. «Компьютер и человек»**

**Цели:** учить организовывать безопасное взаимодействие с компьютером; познакомить с мерами профилактики вредного воздействия компьютера на человека.

### **Занятие 6. «Телевизор в жизни человека»**

**Цели:** учить организовывать безопасное взаимодействие с телевизором; показать влияние телепередач на познавательную сферу ребенка и отрицательное воздействие на психо-эмоциональное состояние человека.

### **Занятие 7. «У меня зазвонил телефон...» (деловая игра)**

**Цели:** учить организовывать безопасное взаимодействие с сотовым телефоном.

### **Занятие 8. «Чтобы в ваш дом не пришла беда, будьте с огнем осторожны всегда!»**

**Цели:** научить действовать в случае возникновения пожара; познакомить с правилами пользования утюгом; повторить уже изученные правила по противопожарной безопасности; прививать навыки самообслуживания; воспитывать смелость, ответственность.

**Оборудование:** телефон; для демонстрации процесса глажения: стол, утюг, подставка для утюга, удлинитель или розетка, полотенце, салфетка; для демонстрации защиты органов дыхания: графин с водой, платок носовой или полотенце.

### **Занятие 9. «Твои действия при пожаре»**

**Цели:** научить детей правильно действовать в чрезвычайных ситуациях; закрепить знания правильного поведения при пожаре; прививать навыки осторожного обращения с огнем.

**Оборудование:** серия плакатов по противопожарной безопасности, макет дома, выставка книг, средства пожаротушения.

### **Занятие 10. «Если горит у соседей!»**

**Цели:** выработать правила безопасного поведения при пожаре у соседей; закрепить знания о способах тушения пожара; отработать вызов по телефону пожарной службы 01.

**Оборудование:** огнетушитель, план эвакуации школы, рисунки (горит штора, горит скатерть от утюга, поджигают кнопки в лифте).

### **Занятие 11. «Ожоги»**

**Цели:** ознакомить учащихся с причинами получения ожогов, степенью их тяжести; обучить действиям по оказанию первой помощи при ожогах.

**Оборудование:** плакат – характеристика ожогов; чайная ложка, пищевая сода, стакан воды, столовый уксус, стерильная повязка.

### **Занятие 12. Инсценирование сказки «Кошкин дом» (игра-сказка)**

**Цели:** развивать творческую фантазию; рассказать средствами театрализации, как от маленького огонька разрастается большой пожар, уничтоживший кошкин дом; учить «играть» воображаемыми предметами, пользоваться которыми в данный момент (пожар) требуют обстоятельства.

### **Занятие 13. «Наша прогулка»**

**Цель:** воспитать у детей чувство ответственности за своё поведение в природе, выработать потребность в общении с природой.

**Оборудование:** выставка рисунков детей на тему: «Наша прогулка в природу», иллюстрация по правилам поведения в природе, грамзапись "Голоса птиц в природе", видеозапись, презентация в Microsoft PowerPoint.

### **Занятие 14. «Безопасность на природе»**

**Цели:** знакомить детей с правилами поведения на природе во время грозы, во время пожара; дать знания о правилах поведения при встрече с разными насекомыми.

### **Занятие 15. «Ядовитые грибы и ягоды»**

**Цели:** дать представление о съедобных и ядовитых грибах и ягодах; научить различать грибы по картинкам и тем признакам, которые приводятся в загадках и объяснениях учителя.

### **Занятие 16. «Осторожно, улица!»**

**Цели:** предостеречь от неприятностей, связанных с контактами с незнакомыми людьми; способствовать развитию осторожности, осмотрительности; учить правильно вести себя в ситуации насильственного поведения незнакомого взрослого.

#### **Занятие 17. *Игра-эстафета «Школа светофорных наук»***

**Цели:** повторить правила дорожного движения, закрепить знание дорожных знаков, учить использовать знания ПДД в повседневной жизни.

#### **Занятие 18. «Травма. Можно ли уберечься от травм?»**

**Цели:** учить предвидеть опасность, соблюдать правила личной безопасности и безопасности окружающих.

#### **Занятие 19. «Умеешь ли ты обращаться с животными?»**

**Цели:** дать знания о правилах поведения при встрече с различными домашними животными; учить понимать состояние и поведение животных, как с ними общаться.

#### **Занятие 20. «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит»**

**Цели:** сообщить детям сведения о профилактике и способах лечения инфекционных заболеваний, о пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека

### ***Тема 6. Повторительно - обобщающие уроки***

#### **Занятие 1. «В путь дорогу собирайся. За здоровьем отправляйся!»**

**Цели:** формирование позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него, используя необходимые знания о здоровом образе жизни, подвижные игры, комплексы физических упражнений, тренинги.

**Оборудование:** мультимедийная установка, карточки с указанием времени, видеофильм, веревки, мячики, комплексы упражнений и игр.

#### **Занятие 2. *Викторина с элементами соревнования «Быть здоровым – значит быть счастливым!»***

**Цели:** формирование необходимых знаний, умений, навыков по сохранению и укреплению здоровья, воспитание общей культуры здоровья; развитие коммуникативных умений учащихся

#### **Занятие 3. «Путешествие на остров Здорового Образа Жизни»**

**Цели:** дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни, помочь задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни, сделать вывод о том, что способствует здоровью.

#### **Занятие 4. *Подвижные игры-эстафеты на свежем воздухе***

**Цели:** прививать потребность в здоровом образе жизни, интерес к физическим упражнениям и занятиям спортом.

### **Тематическое планирование**

## 2 год обучения

№	Тема	Количество часов		Формы работы
		теория	практика	
Тема 1	Гигиена	3	2	Игра-путешествие, беседы, дидактические игры, практические занятия, разгадывание кроссвордов, загадок, праздник, сюжетно-ролевая игра
Тема 2	Закаливание	3	5	Прогулки, инсценирование, беседа соревнования, подвижные игры, практические упражнения, просмотр фильма
Тема 3	Здоровое питание	3	3	Игра «Аукцион идей», сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», игра «Моё меню», просмотр фильма, беседа, игра- путешествие
Тема 4	Мое тело	4	2	Беседы - практикумы, беседы по рисункам, плакатам, отгадывание загадок, викторины, гимнастика для глаз
Тема 5	Чтобы не было беды	3	3	Экскурсии, подвижные, ролевые и дидактические игры, викторины, разгадывание кроссворда, инсценирование.
Повторительно-обобщающие занятия		-	3	Соревнования, подвижные игры, изготовление газеты

### **Обучающиеся будут иметь представление:**

- о ЗОЖ, о личной гигиене, о режиме дня школьника, о режиме питания, о закаливании;
- о рационе питания;
- о витаминах, о полезных продуктах;
- о лечебных свойствах продуктов;

### **Обучающиеся будут знать:**

- правила закаливания солнцем, водой и воздухом;
- о влиянии солнца на здоровье человека;
- о влиянии пищи на здоровье человека;
- о влиянии физкультуры и спорта на здоровье человека;
- значение досуга, образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия;
- значение двигательной активности для развития здорового организма;
- лекарственные растения

### ***Универсальные учебные действия***

#### ***Обучающиеся будут уметь:***

- применять лекарственные растения;
- соблюдать правила гигиены жилых и учебных помещений;
- организовывать свой культурный досуг, активный отдых;
- приготовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные салаты;
- аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся в доме

#### ***Личностные результаты***

- развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся, осознание здорового образа жизни на основе первоначальных умений;
- потребность в чистоте, аккуратности и правильном уходе за телом человека;
- осознанное отношение к питанию;
- стремление укреплять свой организм с помощью правильного питания, физкультуры и спорта.

### **Содержание программы. 2 год обучения**

#### ***Тема 1. Гигиена***

##### **Занятие 1. Сюжетно-ролевая игра « Если хочешь быть здоровым»**

**Цели:** расширение знаний детей о предметах личной гигиены, о режиме дня, о чистоте и аккуратности; способствовать воспитанию аккуратности и потребности в личной гигиене

##### **Занятие 2. Мойдодыр**

**Цели:** настроить детей на здоровый образ жизни, вызвать интерес к вопросам здоровья; прививать навыки правильного ухода за зубами и деснами, подвести к мысли, что самое главное в жизни – это здоровье, что именно они, дети, ответственны за состояние своего здоровья

**Оборудование:** иллюстрированный материал «Как чистить зубы»

##### **Занятие 3. Праздник «Голливудская улыбка»**



**Цели:** ознакомление ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за зубами, обобщить знания о личной гигиене, воспитывать бережное отношение к своему здоровью, пропагандировать здоровый образ жизни.

**Оборудование:** картинки смешных рожиц с улыбками, у каждого ребёнка своя индивидуальная зубная щётка, памятка правил сохранения здоровья зубов.

#### **Занятие 4. О значении режима**

**Цели:** ознакомление с правилами выполнения режима, чередованием труда и отдыха.

#### **Занятие 5. Праздник «Чистота и здоровье»**

**Цель:** закреплять правила личной гигиены школьников

### **Тема. 2 Закаливание**

#### **Занятие 1. Закаливание организма. Сказка «О Микробах»**

**Цель:** формирование убеждения в необходимости укрепления организма, привычку к закаливанию.

#### **Занятие 2. Музыкально-спортивный праздник «Зимние затеи»**

**Цели:** формирование подвижно-игровых навыков у детей; способствовать сплочению детского коллектива.

#### **Занятие 3. Сюжетно-ролевая игра. «Советы доктора Воды»**

**Цели:** формирование навыков здорового образа жизни; выработка потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека.

#### **Занятие 4. Закаливание солнцем**

**Цели:** ознакомление с правилами закаливания солнцем; дать представление о времени пребывания на солнце; показать влияние солнца на здоровье человека

#### **Занятие 5. Закаливание обливанием и обтиранием**

**Цели:** ознакомление с правилами закаливания водой; способствовать укреплению здоровья детей

#### **Занятие 6. Закаливание пребыванием на свежем воздухе**

**Цели:** ознакомление с правилами закаливания на свежем воздухе; разучить игры, способствующие укреплению здоровья

#### **Занятие 7. Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния в осенне-зимний период**

**Цели:** ознакомление с понятиями «переохлаждение» и «обморожение» и оказанием первой помощи.

#### **Занятие 8. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей на свежем воздухе**

**Цели:** разучивание игры и упражнения на свежем воздухе, способствующих укреплению здоровья детей

### **Тема 3. Здоровое питание**

#### **Занятие 1. Питание и здоровье**

**Цели:** учить соблюдать элементарные правила режима питания; формировать понятие о питании как составляющей здорового образа жизни

Игра «Аукцион идей», сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», игра «Моё меню»

#### **Занятие 2. Что едят на завтрак и обед, полдник и ужин**

**Цели:** формирование у детей представления о завтраке, обеде, полднике и ужине как обязательных компонентах ежедневного рациона питания, различных блюдах, употребляемых утром, в полдень, вечером.

#### **Занятие 3. Витамины укрепляют организм**

**Цели:** знакомство с понятием «витамины», закрепление знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитание у детей культуры питания, чувство меры.

#### **Занятие 4. Овощи и фрукты – витаминные продукты**

**Цели:** в доступной игровой форме рассказать о полезных продуктах и нормах рационального питания; способствовать формированию и развитию у детей культуры питания как составляющей ЗОЖ.

#### **Занятие 5. «Пейте дети молоко...»**

**Цели:** формирование представления о значении молока в питании детей, ценности употребления в пищу молочнокислых продуктов.

#### **Занятие 6. Советы доктора Неболита**

**Цели:** расширение представления детей о лечебных свойствах некоторых продуктов, их способности оздоравливать и укреплять организм.

### **Тема 4. Моё тело**

#### **Занятие 1. Глаза – главные помощники человека**

**Цели:** формирование представления о функции органов зрения у человека; привитие навыков бережного отношения к органам зрения

Отгадывание загадок, беседа по рисунку «Строение глаза», практическая работа – наблюдение, гимнастика для глаз, игра «Полезно – вредно»

#### **Занятие 2. Органы слуха**

**Цели:** формирование представления о функции органов слуха у человека; привитие навыков бережного отношения к данным органам.

Разыгрывание сценки, проведение опытов

#### **Занятие 3. Здоровые зубы**

Цели: формирование навыков правильного ухода за зубами, вырабатывать стремление иметь здоровые зубы

Отгадывание загадок, инсценировка, чтение стихотворения, работа с карточками

#### **Занятие 4. Скелет – наша опора**

Цели: формирование представления о важности физического здоровья человека, его жизненно важных органах; навык соблюдения правильной посадки для сохранения красивой осанки.

Беседа по плакату «Скелет человека», практическая работа, разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора»

#### **Занятие 5. Надёжная защита организма – кожа**

Цели: дать понятие о функциональном предназначении кожи; формировать навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях

Проведение опытов, беседа по теме, игра «Консилиум», игра «Можно или нельзя?», работа в группах «Как оказать первую помощь при повреждении кожи», разгадывание кроссворда

#### **Занятие 6. Здоровый образ жизни. Что это такое?**

Цели: показать учащимся огромное значение соблюдение правил ЗОЖ; формировать у учащихся потребность соблюдения правил ЗОЖ

### ***Тема 5. Чтобы не было беды.***

#### **Занятие 1. Посеешь привычку – пожнёшь характер**

Цели: формирование у детей полезных привычек

#### **Занятие 2. Осторожно, грипп!**

Цели: забота своем здоровье; познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой, учить самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса

#### **Занятие 3. Если ты дома один**

Цели: формирование у детей здоровой настороженности и бдительности

#### **Занятие 4. Азбука Безопасности (практикум)**

Цели: формирование убеждения в необходимости следовать поведенческим нормам и качествам: дисциплинированности, внимательности, выдержанности, организованности; вызывать уважительное отношение к труду водителей, к пешеходам и пассажирам; воспитывать чувство взаимовыручки, товарищества.

**Оборудование:** наглядные пособия: плакаты с ситуативными задачами по безопасности движения; изображение дорожных знаков; кубик «Угадай знак»; круг-барабан «Поле чудес»; жезл регулировщика; картинки с рекламой безопасности; плакат- задание «Найди ошибку»

#### **Занятие 5. Безопасность на улице**

Цели: подготовка детей к выходу из ситуации, если на улице к нему подходит незнакомец и пытается куда-то заманить.

## **Занятие 6. Будь осторожен с огнём!**

**Цели:** закрепление правил пожарной безопасности, привитие интереса к работе пожарных

## **Тема 6. Повторительно - обобщающие уроки**

### **Занятие 1. Растём здоровыми (Музыкально-спортивный час)**

**Цели:** формирование навыков игровой деятельности; развитие умения работать в команде, воспитание у детей желания жить в мире.

**Оборудование:** мячи, скамейки, дощечки, канаты, кубы, мешочки для игры «Не урони», кегли.

### **Занятие 2. Состязания здоровячков**

**Цели:** формирование у учащихся навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья; развитие выносливости, ловкости, силы мышления, умение координировать свои движения; способствовать воспитанию чувства коллектива, сплочённости; прививать любовь к спорту.

### **Занятие 3. Здоров будешь – все добудешь**

**Цели:** систематизация знаний ребят о здоровом образе жизни и важности его в жизни человека; составить и дать советы здорового образа; учить работать в группах дружно, слаженно; развивать умение выбирать основное из заданного; развивать логическое мышление, воображение и творческие способности; расширять знания детей о лекарственных растениях родного края и умение ими пользоваться.

## **Тематическое планирование**

### **3 год обучения**

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>		<i>Формы работы</i>
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	
Тема 1	Гигиена	4	2	Игра-путешествие, беседы, дидактические игры, практические занятия, разгадывание кроссвордов, загадок, инсценирование
Тема 2	Закаливание	8	6	Прогулки, инсценирование, КТД, беседа соревнования, подвижные игры, практические упражнения, устный журнал, посещение бассейна.
Тема 3	Здоровое питание	7	3	Игра «Овощи и фрукты», беседа, экскурсия на хлебокомбинат, игра-путешествие
Тема 4	Мое тело	6	5	Презентация, практические упражнения, разыгрывание сценок,

				работа с карточками, разучивание упражнений для релаксации, игра «Консилиум», беседа
Тема 5	Чтобы не было беды	6	3	Экскурсии, подвижные, ролевые и дидактические игры, викторины, путешествие, спектакль, инсценирование сказки
Повторительно-обобщающие занятия		3	3	Антистрессовый массаж, гимнастика пробуждения, устный журнал, КТД

**Обучающиеся будут иметь представление:**

- о ЗОЖ, о личной гигиене, о режиме дня школьника, о режиме питания, о закаливании;
- представление о строении пищеварительной системы;
- о соблюдении норм рационального питания;
- об истории питания;
- о разнообразии хлебных продуктов;
- о вредных и полезных привычках;
- о культуре души и тела.

**Обучающиеся будут знать:**

- о воздействии холода на организм человека;
- различные виды спорта;
  - полезные и вредные продукты питания;
  - как избавиться от вредных привычек;
  - гигиенические аспекты учебной деятельности.

**Универсальные учебные действия**

**Обучающиеся будут уметь:**

- соблюдать правильную посадку для сохранения осанки;
- выполнять упражнения для релаксации;
- оказывать первую помощь при повреждениях кожи;
- экологически взаимодействовать с окружающей средой (жилище, класс, улица, дорога, лес);

- правильно удовлетворять свои двигательные потребности в процессе занятий и в течение всего дня;
- распознавать и анализировать опасные ситуации.

### *Личностные результаты*

- признание ребенком ценности собственного здоровья, чувства ответственности за его сохранение;
- стремление выстраивать миролюбивые отношения со сверстниками, родителями и другими детьми, умение избегать агрессии.

### Содержание программы. 3 год обучения

#### **Тема 1. Гигиена**

##### **Занятие 1. Познакомьтесь с Гигиеной!**

**Цели:** вспомнить правила гигиены; формирование здорового образа жизни

##### **Занятие 2. Путешествие к зубной щётке**

**Цели:** обобщение знаний о строении и значении зубов; повторение правила ухода за зубами; развитие гигиенических навыков; воспитание аккуратности, желание беречь свои зубы и чёткое выполнение правила ухода за ними

##### **Занятие 3. Новые приключения Бобра – Суперзуба**

**Цели:** довести до сознания детей важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; закрепить знания и умения пользования средствами личной гигиены полости рта

##### **Занятие 4. «О Сидорове Пашке – ужасном замарашке...» (инсценированное занятие)**

**Цели:** формирование гигиенических навыков; развивать риторiku и артистические способности учащихся

#### **Тема 2 Закаливание**

##### **Занятие 1. Закаливание организма и его значение в укреплении здоровья**

**Цели:** формирование убеждения в необходимости укрепления организма, привычку к закаливанию.

##### **Занятие 2. Закаливание солнцем**

**Цели:** способствовать выполнению правил закаливания солнцем; напоминание о влиянии солнца на здоровье человека

##### **Занятие 3. Закаливание обливанием и обтиранием**

**Цели:** способствовать выполнению правил закаливания водой и укреплению здоровья детей

##### **Занятие 4. Закаливание пребыванием на свежем воздухе**

**Цели:** продолжение знакомства с правилами закаливания на свежем воздухе; разучивание игры, способствующий укреплению здоровья

#### **Занятие 5. Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния в осенне-зимний период**

**Цели:** расширение знания о воздействии холода на организм человека

#### **Занятие 6. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей на свежем воздухе**

**Цели:** разучивание игры и упражнения на свежем воздухе, способствующие укреплению здоровья детей

#### **Занятие 7. Спорт – это здоровье**

**Цели:** закрепление знания о различных видах спорта, учить пантомимой изображать знакомые виды спорта, желание заниматься спортом

#### **Занятие 8. Если хочешь быть здоров, закаляйся!**

**Цели:** создание условий для формирования одного из компонентов здорового образа жизни – навыка закаливания организма; воспитание у учащихся чувства ответственности за своё здоровье и желание укреплять его; обучать школьников работе в группе.

### ***Тема 3. Здоровое питание***

#### **Занятие 1. Умеем ли мы правильно питаться?**

**Цели:** создание условия для формирования представлений об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании

**Оборудование:** карточки с изображением полезных и вредных продуктов; карточки с изображением овощей и фруктов.

#### **Занятие 2. Какую пищу употребляет человек?**

**Цели:** дать представление о строении пищеварительной системы; показать необходимость соблюдения норм рационального питания

#### **Занятие 3. Витаминная семья**

**Цели:** продолжение обучению детей осознанному отношению к своему здоровью; акцентировать внимание на необходимости употреблять в пищу овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням с помощью витаминов; рассказать какие полезные вещества содержатся в овощах и фруктах.

#### **Занятие 4. Как питаешься, так и улыбаешься**

**Цели:** ознакомление учащихся с историей питания; развитие речи; воспитание чувства коллективизма.

#### **Занятие 5. Хлеб - всему голова**

**Цели:** ознакомление детей с разнообразием хлебных продуктов и их энергетической ценностью.

## **Занятие 6. Каша-мать наша**

**Цели:** расширение представления детей о крупяных культурах, их полезных свойствах, о том, что каша - наиболее подходящее блюдо для детского завтрака.

## **Занятие 7. Путешествие по городу «Ням-Нямску»**

**Цели:** дать представление о полезных продуктах, здоровому питанию; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью; корректировать вредные пищевые пристрастия.

## **Тема 4. Моё тело**

### **Занятие 1. Глаз – орган зрения**

**Цели:** формирование валеологически грамотной личности, доступно познакомить учащихся с органом зрения, с упражнениями, способствующими предупреждению заболевания глаз.

**Оборудование:** презентация, памятки с изображениями для глаз, листочки с текстами разного размера шрифта.

### **Занятие 2. Органы слуха**

**Цели:** закрепление знания о функции органов слуха у человека; повышать уровень навыков бережного отношения к данным органам.

### **Занятие 3. Здоровые зубы**

**Цели:** закрепление навыков правильного ухода за зубами, стремление иметь здоровые зубы  
Отгадывание загадок, инсценировка, чтение стихотворения, работа с карточками

### **Занятие 4. Скелет – наша опора**

**Цели:** закрепление представления о важности физического здоровья человека, его жизненно важных органах; отработка навыка соблюдения правильной посадки для сохранения красивой осанки.

Беседа по плакату «Скелет человека», разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора»

### **Занятие 5. Надёжная защита организма – кожа**

**Цели:** закрепление знания о функциональном предназначении кожи; формирование навыков гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях

Проведение опытов, беседа по теме, игра «Консилиум», игра «Можно или нельзя?», работа в группах «Как оказать первую помощь при повреждении кожи», разгадывание кроссворда

### **Занятие 6. Здоровый образ жизни. Что это такое?**

**Цели:** показать учащимся огромное значение соблюдение правил ЗОЖ; формировать у учащихся потребность соблюдения правил ЗОЖ

## **Тема 5. Чтобы не было беды.**

### **Занятие 1. Вредные привычки. «Привычка – вторая натура»**



**Цель:** формирование понятия здорового образа жизни, о том, «что такое хорошо и что такое плохо»

Работа по группам «Вредные – полезные привычки», индивидуальная работа «Расскажи себе о себе», составления плана избавления от вредных привычек.

### **Занятие 2. Осторожно, грипп!**

**Цели:** учить заботиться о своем здоровье; познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой, учить самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса

### **Занятие 3. Авария и царь Светофор (сказка по правилам дорожного движения)**

**Цели:** познакомить детей с основными ПДД; объяснить необходимость четко знать и выполнять ПДД

### **Занятие 4. Правила безопасности при общении с животными (Урок – путешествие)**

**Цели:** ознакомление детей с правилами безопасного общения с животными, воспитание доброжелательного отношения к ним.

**Оборудование:** рисунки животных: собак, кошек, змей, пчел, коров, плакат с правилами, доктор Айболит

### **Занятие 5. Берегись беды, когда ты у воды**

**Цели:** ознакомление детей с правилами поведения у воды, с правилами оказания помощи пострадавшим; закрепление знаний детей о том, какую опасность несёт вода, если не соблюдать определённые правила.

### **Занятие 6. Спектакль «Великий Геймер, или путешествие Серёжи в виртуальный мир»**

**Цели:** формирование здорового образа жизни и воспитание компьютерной культуры у учеников

## **Тема 6. Повторительно - обобщающие уроки**

### **Занятие 1. . «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье» (практикум)**

**Цели:** обучение детей гимнастике пробуждения, интеллектуальному и антистрессовому массажу, воспитание стремления совершенствовать культуру души и тела.

### **Занятие 2. Слагаемые здоровья**

**Цели:** актуализация знаний учащихся о компонентах здорового образа жизни, обратив особое внимание на организацию режима дня школьника и гигиенические аспекты учебной деятельности.

### **Занятие 3. Здоровому – все здорово!**

**Цели:** формирование умения применять знания в согласии с законами природы, законами бытия; позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Тематическое планирование**

**4 год обучения**

№	Тема	Количество часов		Формы работы
		теория	практика	
Тема 1	Гигиена	3	1	Брейн-ринг, беседы, дидактические игры, практические занятия, разгадывание кроссвордов, загадок
Тема 2	Закаливание	1	7	Прогулки, КВН, беседа соревнования, подвижные игры, практические упражнения, изготовление плакатов и памяток, самомассаж.
Тема 3	Здоровое питание	1	5	КВН, беседа, изготовление газеты, КТД, праздник
Тема 4	Мое тело	1	6	Составление памятки, проведение опытов, беседа, разучивание оздоровительных упражнений, игры – инсценировки «У доктора на приеме», «В парикмахерской», игра «Якорь», практическая работа, разгадывание кроссвордов, КВН, сюжетно-ролевая игра
Тема 5	Чтобы не было беды	3	3	Игра «Дискуссионные качели», просмотр мультфильма, выставка рисунков, игры-практикумы «Велосипедист», «Ускоренная помощь», беседа
Повторительно-обобщающие занятия		-	3	Соревнования, подвижные игры, КТД, защита проекта

### ***Обучающиеся будут иметь представление:***

- о том, что сон – лучшее лекарство;
- о том, как сохранить собственное здоровье на долгие годы;
- о разнообразии рациона питания;
- питание – источник энергии для организма, а не удовольствия;
- о разнообразных национальных блюдах;
- о традициях русского народа;
- о жизненно важных органах;
- о важности физического здоровья человека.

### ***Обучающиеся будут знать:***

- компоненты здорового состояния человека;
- несложные приемы самооздоровления, самомассажа;
- о функциональном назначении кожи;
- о правилах поведения в детской поликлинике;
- характерные признаки болезней и профилактику;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- правила пользования бытовыми приборами;
- как выглядит опасность и почему она возникает.

### ***Универсальные учебные действия***

#### ***Обучающиеся будут уметь:***

- распределять нагрузку в течение дня;
- выбирать необходимые продукты питания;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- выполнять несложные приемы самооздоровления и самомассажа;
- правильно вести себя в медицинских учреждениях;
- выполнять комплекс упражнений для ног, для осанки, для глаз.

#### ***Личностные результаты***

- осознание здорового образа жизни как основы существования человека;
- осознанное отношение обучающихся к своему физическому и психическому здоровью.

### **Содержание программы. 4 год обучения**

#### ***Тема 1. Гигиена***

##### **Занятие 1. Личная гигиена**

**Цели:** знать и применять правила личной гигиены, уметь пользоваться средствами личной гигиены

### **Занятие 2. Путь к доброму здоровью**

**Цели:** расширение знаний детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, правильном питании

### **Занятие 3. Сон – лучшее лекарство**

**Цели:** умение составлять режим дня; соблюдать условия для полноценного и здорового сна

### **Занятие 4. Брейн-ринг. «Расти здоровым. Команда скорой помощи»**

**Цели:** формирование правил, помогающих сохранить собственное здоровье на долгие годы, умение выделять компоненты здорового состояния человека.

## ***Тема. 2 Закаливание***

### **Занятие 1. Сохрани своё здоровье сам**

**Цели:** формирование самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, учить оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

### **Занятие 2. Зимние забавы**

**Цели:** привлечение учащихся общеобразовательной школы к регулярным занятиям физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни; привлечение учащихся к спортивно – массовым мероприятиям и систематическим занятиям спорта;

**Оборудование:** свисток, протоколы, маршрутные листы; кубики 8 шт., теннисные мячи 8 шт., гимнастические палки 5 шт., скакалки 5 шт., летающие тарелки 2 шт.

### **Занятие 3. Закаливание солнцем**

**Цели:** способствование выполнению правил закаливания солнцем; напоминание о влиянии солнца на здоровье человека

### **Занятие 4. Закаливание обливанием и обтиранием**

**Цели:** способствование выполнению правил закаливания водой и укреплению здоровья детей

### **Занятие 5. Закаливание пребыванием на свежем воздухе**

**Цели:** продолжение знакомства с правилами закаливания на свежем воздухе; разучивание игры, способствующий укреплению здоровья

### **Занятие 6. Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельного гуляния в осеннее-зимний период**

**Цели:** расширить знания о воздействии холода на организм человека

### **Занятие 7. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей на свежем воздухе**

**Цели:** разучить игры и упражнения на свежем воздухе, способствующие укреплению здоровья детей

## **Занятие 8. КВН «Чтоб здоровым вечно быть, надо спорт нам полюбить!»**

**Цели:** формирование потребности в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.

### ***Тема 3. Здоровое питание***

#### **Занятие 1. Питание и здоровье**

**Цели:** формирование у школьников представления об основных принципах рационального питания, понимание того, что их внешний вид, физическая и умственная работоспособность зависят от соблюдения этих принципов; прививать навыки здорового образа жизни.

#### **Занятие 2. Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты**

**Цели:** закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них; дать представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни

#### **Занятие 3. Что нужно есть, чтобы быть сильнее**

**Цели:** формирование представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания; научить детей оценивать свою нагрузку в течение дня и, соответственно этому, выбирать необходимые продукты питания; закрепить знания, полученные на предыдущих занятиях.

#### **Занятие 4. «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть»**

**Цели:** воспитание правильного отношения к своему здоровью и питанию как к источнику энергии для организма, а не удовольствия; обучение с помощью игровых форм навыкам работы в команде.

#### **Занятие 5. Кругосветное путешествие вокруг стола**

**Цели:** ознакомление детей с разнообразными блюдами, которые готовят в других странах; прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых блюд.

#### **Занятие 6. Праздник «Гостей приглашаем – русским чаем угощаем»**

**Цели:** приобщение к истокам культуры русского народа, его быта, традициям; прививать интерес к народному творчеству

### ***Тема 4. Моё тело***

#### **Занятие 1. Как сохранить хорошее зрение**

**Цели:** формирование навыков ЗОЖ; ознакомление с правилами ухода за глазами для сохранения хорошего зрения, формирование потребности в личной гигиене, правильного и регулярного ухода за своей внешностью и здоровьем.

#### **Занятие 2. Органы слуха**

**Цели:** обобщение знаний о функциях органов слуха у человека; закрепление навыка бережного отношения к данным органам.

### **Занятие 3. Рабочие инструменты человека**

**Цели:** формирование убеждения важности слаженности работы различных частей тела, их назначения и функции

Беседа, разучивание оздоровительных упражнений, игра «Узнай даму», игры- инсценировки «У доктора на приеме», «В парикмахерской», игра «Якорь»

### **Занятие 4. Скелет – наша опора**

**Цели:** обобщение представления о важности физического здоровья человека, его жизненно - важных органах; закрепление навыков соблюдения правильной посадки для сохранения красивой осанки.

### **Занятие 5. Надёжная защита организма – кожа**

**Цели:** систематизирование знаний о функциональном предназначении кожи; закрепление навыков гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях

### **Занятие 6. На прием к врачу**

**Цели:** расширение представлений детей о функциях глаз, ушей, зубов; учить детей самостоятельному и правильному поведению в поликлинике при посещении врача, способствовать формированию бережного отношения к своему телу и его органам.

### **Занятие 7. Здоровье – жизнь**

**Цели:** показать учащимся огромное значение соблюдение правил ЗОЖ; формирование у учащихся потребности соблюдения правил ЗОЖ

### ***Тема 5. Чтобы не было беды.***

#### **Занятие 1. О вреде табака, алкоголя, психоактивных веществ**

**Цель:** формирование устойчивой позиции учащихся отказа от вредных привычек

Демонстрация фрагмента мультфильма «Ну, погоди!», демонстрация плакатов с изображением людей, употребляющих алкоголь или наркотики, игра «Дискуссионные качели»

#### **Занятие 2. Осторожно, грипп!**

**Цели:** формирование заботы о своем здоровье; познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой, учить самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса.

#### **Занятие 3. Игра «Велосипедист».**

**Цели:** закрепление у детей правил дорожного движения, касающихся велосипедистов; формирование навыков правильного поведения при езде на велосипеде

#### **Занятие 4. Конкурс на знание правил оказания первой медицинской помощи «Ускоренная помощь»**

**Цели:** закрепление и контроль знаний по правилам оказания первой медицинской помощи; психологическая подготовка учащихся к оказанию первой помощи пострадавшим; привлечение внимания учащихся к необходимости ведения здорового образа жизни

#### **Занятие 5. Темная улица и безопасность**

**Цели:** подвести детей к пониманию того, что безопасность прежде всего зависит от их поступков; ознакомить с основами безопасности на улице в темное время суток

#### **Занятие 6. Правила поведения в экстремальной ситуации**

**Цели:** обобщение знаний учащихся по правилам поведения в экстремальных ситуациях, учить предотвращать эти ситуации; развивать наблюдательность и внимательность

**Оборудование:** иллюстрированный материал, предметы для игр, выставка рисунков, звукозаписи песен.

#### *Повторительно - обобщающие уроки*

#### **Занятие 1. Универсальные Олимпийские игры**

**Цели:** закрепление убеждения вести здоровый образ жизни; развитие коммуникативности

#### **Занятие 2. Восемь докторов**

**Цели:** подведение итогов реализации в классе программы по сбережению здоровья; отслеживание уровня развития в классном коллективе дружелюбной и радостной атмосферы

#### **Занятие 3. Научно-практическая конференция по теме «Здоровье – это здорово»**

**Цели:** обобщение знаний о культуре здоровья учащихся; закреплять навыки негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам.

# Приложение



## Диагностический материал

**Таблица . Сравнительный анализ знаний, умений и навыков валеологического характера**  
ЦДТ \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_

Ф. И. ребенка	Знание частей тела и их функций		Элементарные знания правил гигиены		Элементарные знания об эмоциях		Элементарные знания о необходимости		Элементарные знания о вредных		Элементарные знания о режиме дня		Осознанное выполнение режимных моментов		Осознанное выполнение гигиенических		Примечания	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		

1 - на начало учебного года. 2 - на конец учебного года.

3 балла - ребенок самостоятельно выполняет задание; 2 балла – ребенок самостоятельно выполняет задание, но иногда ему требуется подсказка взрослого; 1 - ребенок выполняет задание с помощью педагога; 0 баллов - ребенок не выполняет задание.

**Итого:** на начало учебного года \_\_\_\_\_

на конец учебного года \_\_\_\_\_

**Таблица. Сравнительный анализ некоторых факторов психологического здоровья и уровня психоэмоциональной устойчивости \_ уч. год.**

№ п/п	Ф. И. ребенка	Общий эмоциональный фон		Адекватность поведения		Коммуникабельность		Умение контролировать свое поведение		Реакция на трудные, конфликтные ситуации		Психологические особенности		Примечания
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	

1 - на начало учебного года. 2 - на конец учебного года. 1 балл - высокий уровень; 0,5 балла - средний уровень; 0 баллов - низкий уровень.

Итого: на начало учебного года \_\_\_\_\_

на конец учебного года \_\_\_\_\_

**Таблица.** Сравнительный анализ уровня мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья.

\_\_\_\_\_ уч. год.

№ п/п	Ф. И. ребенка	Интерес к занятиям		Желание укреплять здоровье		Положительное отношение к режимным моментам		Самостоятельное осознанное выполнение режимных моментов		Положительное отношение к оздоровительным мероприятиям и процедурам		Примечания
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	

**Таблица .** Лист оценивания психологического здоровья (по О. В. Хухлаевой, 2004).

Ф. И. ребенка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Критерии	Всегда	Часто	Иногда	Никогда
1	2	3	4	5
1. Имеет в целом положительный фон настроения				
2. Активно добивается поставленных целей (того, чего хочет)				
3. Умеет проявить инициативу в играх, занятиях				
4. Доброжелателен в отношениях со сверстниками, любит помогать, умеет пожалеть				
5. Умеет принимать во внимание желания других детей				
6. Доверяет взрослым				
7. Умеет открыто проявлять свои чувства, не причиняя вреда				

8. Уверен в себе (своих знаниях, физических качествах, нравственных суждениях)				
9. Понимает причины и следствия своего поведения (почему рассердился, заплакал и т. п.)				
10. Умеет контролировать свое поведение (по возрасту)				
11. Стремится все делать сам, не прибегая к помощи взрослых				
12. Стремится познавать самого себя и окружающий мир				
13. Умеет преодолевать трудности, используя для этого весь свой внутренний потенциал				
14. Стремится и старается становиться умнее, лучше, самостоятельнее				
15. В играх и занятиях проявляет хорошо развитую фантазию				
16. Умеет играть как в одиночестве, так и с группой сверстников				

### **Тесты по темам**

#### **Гигиена**

##### **НАДЁЖНАЯ ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА**

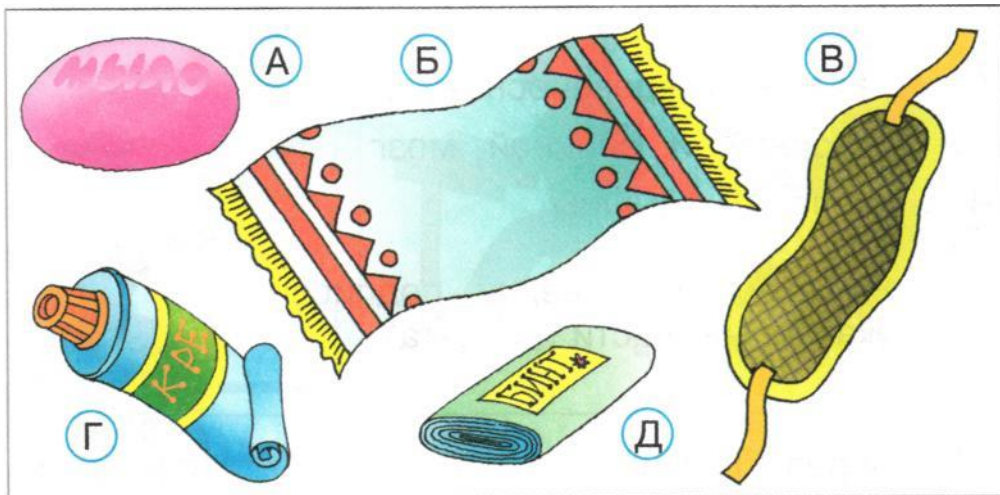
1. Найди неверное утверждение.

- (А) Кожа — защитник внутренних органов.
- (Б) Кожа — орган осязания.
- (В) Кожа — орган обоняния.
- (Г) Кожа выделяет жир и пот.

2. Отметь верные утверждения.

- (А) Пот испаряется с поверхности кожи, и от этого тело человека охлаждается.
- (Б) С ПОТОМ ИЗ ОРГАНИЗМА ВЫДЕЛЯЮТСЯ НЕКОТОРЫЕ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА.
- (В) Пот, покрывая кожу тонким слоем, делает ее мягкой и упругой.
- (Г) Пот защищает тело от холода.

3. Каким из этих предметов ты пользуешься, если кожа пересыхает?



4. Как часто нужно мыть всё тело мылом и мочалкой?

- (А) Ежедневно.
- (Б) Не реже одного раза в неделю.
- (В) Не реже одного раза в месяц.
- (Г) Один раз в год.

5. При каком повреждении кожи нужно полить больное место большим количеством холодной воды?

- (А) При ранке
- (В) При ушибе
- (Б) При ожоге
- (Г) При обмороживании

### Закаливание

#### УМЕЙ ПРЕДУПРЕЖДАТЬ БОЛЕЗНИ

1. Закаливание проводится с помощью:

- (А) воздуха
- (Б) ветра
- (В) воды
- (Г) солнца

2. Что полезно для закаливания?

- (А) Целый день лежать на солнце
- (Б) Долго купаться в холодной воде
- (В) Стоять под дождём
- (Г) Перед сном мыть ноги прохладной водой

3. Возбудители гриппа передаются:

- (А) с капельками слюны при разговоре, кашле, чихании
- (Б) через грязные руки
- (В) с пищей и водой

4. Аллергия — это:

- (А) инфекционное заболевание
- (Б) простудное заболевание

(В) особая чувствительность организма к некоторым веществам

### *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ*

1. Вести здоровый образ жизни — это значит:

- (А) соблюдать чистоту
- (Б) много двигаться
- (В) подолгу сидеть у компьютера
- (Г) правильно питаться

2. Что вредит здоровью?

- (А) Утренняя зарядка
- (Б) Игры на свежем воздухе
- (В) Долгое просиживание у телевизора
- (Г) Занятия физкультурой

3. Что нужно делать, чтобы стать сильнее?

- (А) Кататься на лыжах
- (Б) Плавать в бассейне
- (В) Есть сдобные булочки
- (Г) Играть в компьютерные игры

### **Здоровое питание**

#### *НАШЕ ПИТАНИЕ*

1. Какими веществами богаты творог, рыба, мясо, яйца?

- (А) Белками
- (Б) Жирами
- (В) Углеводами
- (Г) Витаминами

2. Источником жиров НЕ является:

- (А) сливочное масло
- (Б) растительное масло
- (Г) яблоко
- (Д) сметана

3. В каком ряду перечислены только органы пищеварительной системы?

- (А) Ротовая полость, глотка, лёгкие, желудок, кишечник
- (Б) Пищевод, головной мозг, глаза, сердце, кишечник
- (В) Ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, кишечник

4. Где реваривание пищи?

- (А) Начинается и заканчивается в желудке
- (Б) Начинается в ротовой полости, заканчивается в желудке
- (В) Начинается в ротовой полости, заканчивается в кишечнике
- (Г) Начинается в желудке, заканчивается в кишечник

е

т

с

я

и

г

д

е

з

а

к

а

н

ч

и

в

а

е

т

с

я

п

е

## **Мое тело**

### *МЫ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ*

*1. Зачем нужно знать свой организм?*

- а) чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- б) чтобы человек мог мыслить и трудиться;
- в) чтобы умело использовать свои возможности.

*2. В какой строчке указаны только органы человека?*

- а) глаза, легкие, желудок, кожа;
- б) сердце, головной мозг, почки, кровь;
- в) печень, селезенка, уши, желчь.

*3. Как называется способность человека чувствовать боль, холод, тепло, прикосновения?*

- а) вкусом;
- б) осязанием;
- в) обонянием.

*4. Какова роль скелета человека?*

- а) скелет защищает внутренние органы от повреждения;
- б) сокращаясь и расслабляясь, скелет приводит в движение мышцы;
- в) скелет является опорной тела.

*5. От чего зависит осанка человека?*

- а) от скелета и мышц;
- б) от связок и сухожилий;
- в) от хрящей и костей.

*6. Для чего человеку нужна пища?*

- а) с пищей человек получает питательные вещества;
- б) с пищей человек получает необходимый для жизни кислород;
- в) с пищей человек получает воду и витамины.

*7. Благодаря чему питательные вещества разносятся по организму?*

- а) благодаря мышцам;
- б) благодаря крови;
- в) благодаря нервным волокнам.

*8. Какой газ необходим органам для работы?*

- а) углекислый газ;

- б) азот;
- в) кислород.

9. Через какие органы происходит удаление из организма вредных веществ?

- а) через печень, кишечник, мочевой пузырь;
- б) через кожу, почки, легкие;
- в) через сердце, желудок, желчный пузырь.

10. Кто «всему голова» у человека?

- а) мозг;
- б) сердце;
- в) желудок.

### ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

1. Систему органов образуют:

- (А) органы, расположенные рядом
- (Б) органы, выполняющие общую работу
- (В) органы, похожие друг на друга

2. В каком ряду правильно подписаны указанные органы?

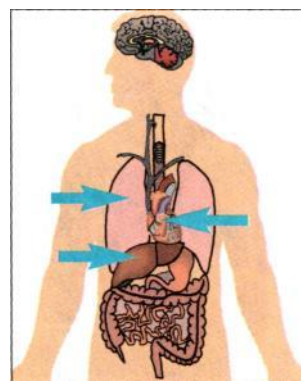
- (А) Лёгкие. Сердце. Желудок
- (Б) Лёгкие. Сердце. Кишечник
- (В) Лёгкие. Сердце. Печень

3. К пищеварительной системе относятся:

- (А) пищевод (Б) лёгкие
- (Г) желудок (Д) кишечник

4. К кровеносной системе НЕ относится:

- (А) сердце (Б) желудок
- (В) кровеносные сосуды



### ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ

1. Опорно-двигательную систему образуют:

- (А) сердце и кровеносные сосуды
- (Б) ГОЛОВНОЙ И СПИННОЙ МОЗГ
- (В) скелет и мышцы

2. В каком ряду верно подписаны указанные части скелета?

- (А) Череп. Грудная клетка



- (Б) Череп. Позвоночник
- (В) Грудная клетка. Позвоночник

3. Найди неверное утверждение.

- (А) Скелет служит опорой тела.
- (Б) Скелет проводит команды мозга к мышцам.
- (В) Скелет защищает многие внутренние органы от повреждений.

4. Что приводит тело в движение?

- (А) Кости
- (Б) Мышцы
- (В) Желудок

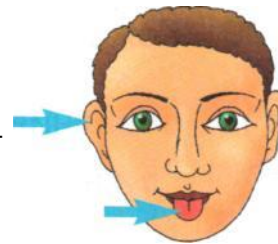
### *ОРГАНЫ ЧУВСТВ*

1. В каком ряду правильно подписаны указанные органы чувств?

- Орган слуха. Орган зрения
- Орган зрения. Орган вкуса
- Орган слуха. Орган вкуса

2. Из предложенных правил выбери те, которые берегут зрение.

- (А) Читай и пиши только при хорошем освещении.
- (Б) Не включай на полную громкость телевизор или радиоприёмник.
- (В) Книгу и тетрадь держи на расстоянии 30-35 см от глаз.
- (Г) Оберегай себя от простуды, закаляй свой организм.
- (Д) Не читай в транспорте.



3. Способность человека чувствовать запахи называется:

- (А) зрением
- (Б) вкусом
- (В) слухом
- (Г) обонянием
- (Д) осязанием

4. Что служит органом обоняния?

- (А) Язык
- (Б) Кожа
- (В) Глаза
- (Г) Нос

5. Кожа является органом:

- (А) обоняния
- (Б) осязания
- (В) слуха
- (Г) вкуса

### *ДЫХАНИЕ И КРОВООБРАЩЕНИЕ*

1. В каком ряду правильно подписаны указанные органы дыхательной системы?
- (А) Бронхи. Трахея  
(Б) Лёгкие. Трахея  
(В) Носовая полость. Лёгкие
2. Какое утверждение верно?
- (А) В лёгочных пузырьках кровь берёт из воздуха частицы кислорода, а отдаёт частицы углекислого газа.  
(Б) В лёгочных пузырьках кровь берёт из воздуха частицы углекислого газа, а отдаёт частицы кислорода.
3. Какой орган заставляет кровь двигаться?
- (А) Сердце (Б) Лёгкие (В) Спинной мозг

### **Чтобы не было беды**

#### **НАША БЕЗОПАСНОСТЬ**

*1. Соедини стрелочками номера телефонов и названия срочных служб:*

- |    |                 |
|----|-----------------|
| 01 | газовая служба  |
| 02 | пожарная охрана |
| 03 | милиция         |
| 04 | скорая помощь.  |

*2. Что необходимо делать, если начался пожар, а ты в квартире один?*

- а) убежать;
- б) закричать, позвать на помощь;
- в) вызвать пожарных по телефону 01.

*3. В квартире прорвало трубу. Что нужно сделать прежде всего?*

- а) оставить все как есть до прихода родителей – это дело взрослых;
- б) завернуть специальный вентиль и позвонить родителям;
- в) выйти из квартиры.

*4. Что нужно сразу сделать, если ты почувствовал в квартире запах газа?*

- а) открыть окно;
- б) позвонить в газовую службу – 04;
- в) зажечь спичку.

5. Как выглядят запрещающие знаки?

- а) знак в виде красного треугольника;
- б) знак в виде красного круга;
- в) знак в виде синего круга.

6. Знаки в виде красного треугольника – это ...

- а) запрещающие знаки;
- б) информационно-указательные знаки;
- в) предупреждающие знаки.

7. Если на вас напала большая собака, что надо делать:

- а) убежать от нее;
- б) замахнуться и отогнать собаку;
- в) остановиться, повернувшись к собаке лицом.

8. Что такое цепь загрязнения?

- а) загрязняющие вещества попадают в воду;
- б) загрязняющие вещества попадают в воздух;
- в) загрязняющие вещества попадают в организм растений, животных, а затем оказываются в продуктах питания.

9. Что такое экологическая безопасность?

- а) это защита от вредного действия окружающей среды;
- б) это влияние растений, животных и человека на окружающую среду.

10. Какими путями в организм человека попадают вредные вещества?

- а) через воду, воздух, почву;
- б) через воду, воздух, продукты питания.

## НАША БЕЗОПАСНОСТЬ

1. При пожаре нужно звонить по телефону:

(А) 01 (Б) 02 (В) 03 (Г) 04

2. Чего нельзя делать при пожаре?

- (А) Громко кричать
- (Б) Убегать из квартиры
- (В) Пользоваться лифтом
- (Г) Дышать через мокрое полотенце

3. При аварии водопровода нужно:

- (А) завернуть вентиль на трубе
- (Б) обмотать трубу полотенцем

4. Мастера из газовой службы вызывают по телефону:

- (А) 01 (Б) 02 (В) 03 (Г) 04

### ЧТОБЫ ПУТЬ БЫЛ СЧАСТЛИВЫМ

1. Пешеход должен:

- (А) ходить по тротуару
- (Б) переходить улицу там, где удобно
- (В) переходить улицу там, где положено
- (Г) переходить улицу на зелёный сигнал светофора

2. С какого возраста разрешено выезжать на велосипеде на дорогу?

- (А) С 12 лет
- (Б) С 14 лет
- (В) С 18 лет

3. Чего НЕ должен делать пассажир?

- (А) Садиться в автомобиль и выходить из него со стороны тротуара.
- (Б) В общественном транспорте держаться за поручень.
- (В) В метро стоять подальше от края платформы.
- (Г) Во время движения высовывать руку из окна автомобиля.

### ОПАСНЫЕ МЕСТА

1. Что можно делать на балконе?

- (А) Свешиваться через перила
- (Б) Сидеть на перилах
- (В) Читать книгу
- (Г) Играть в мяч

2. Что можно делать на подоконнике при открытом окне?

- (А) Вставать на подоконник

- (Б) Сидеть на подоконнике
- (В) Высовываться из окна
- (Г) Поливать цветы
- (Д) Лежать на подоконнике

178. Чего нельзя делать?

- (А) ВХОДИТЬ в лифт с незнакомым человеком.
- (Б) Подниматься и опускаться на лифте с этажа на этаж.
- (В) Спускаться в шахту лифта.
- (Г) Кататься на крыше кабины лифта.
- (Д) При необходимости нажимать кнопку «Вызов».

### НАЗВАНИЕ

1. Опасные вещества – это:

- А) бензин б) ацетон в) акварельные краски в) лаки

2. Ацетон, растворители красок используются :

- А) для техничных труб б) для забавы в) для строительства
- Г) как пищевой продукт

3. Влияние опасных веществ на организм человека:

- А) опасны для здоровья б) отравление в) полезны для здоровья
- Г) улучшение настроение

4. Токсичные вещества в быту могут использовать:

- А) дети б) взрослые в) специалисты г) люди пожилого возраста

5. Помощь себе при отравлении токсичными веществами:

- А) срочный вызов врача б) уведомление взрослых
- В) самостоятельный приём лекарств г) ничего не нужно делать

6. К легковоспламеняемым материалам относятся:

- а) песок б) дерево в) ткань

7. Если ты нашёл бутылку с неизвестным веществом, то ты:

- а) откроешь бутылку и понюхаешь вещество
- б) нальёшь вещество в ладонь и понюхаешь его

в) спросишь у взрослых, что в бутылке, и не будешь её открывать

8. Вредные привычки – это:

А) чтение книги в кровати б) коллекционирование марок

В) длительный просмотр телевизора Г) рисование

9. Табак, алкоголь, наркотики- а) полезны для здоровья

Б) разрушительны для организма в) возможность стать взрослым

10. Если выросли ногти, то их нужно:

а) обгрызть б) обрезать ножничками В) обломать

11. Ты гладил утюгом, и у него вдруг загорелась розетка . Ты:

а) дёрнешь за шнур утюга б) зальешь розетку водой

в) осторожно вынешь вилку из розетки г) ничего не будешь делать

12. Если в комнате загорелся электроприбор, ты:

А) накроешь прибор сухим одеялом б) убежишь

В) позовешь взрослых г) позвонишь по телефону 103

13. Если ты почувствовал запах газа, ты:

А) откроешь окна на кухне б) закроешь окна и двери на кухне

В) включишь свет г) позвонишь по телефону 104

14. Если ты порезался: а) промоешь рану перекисью водорода

Б) выпьешь таблетки в) смажешь рану зеленкой

Г) смажешь рану кремом

15. Чтобы дома не было «наводнения»:

А) не пользуйся водопроводными кранами

Б) всегда закрывай краны

16. Играть за компьютером можно:

А) сколько хочешь б) 5 часов в) 3 часа г) 30 минут

17. Дома детей подстерегают следующие опасности:

- А) падение с балкона    б) просмотр телевизора
- В) взрыв газа

18. У дорог дети должны: а) играть с мячом    б) быть осторожны

19. При переходе дороги ты посмотришь:

- А) сначала налево, а потом направо    б) направо
- В) сначала направо, а потом налево    в) налево

20. Переходы дорог бывают: а) наземные    б) подводные

- В) воздушные    г) надземные    д) подземные

### **Повторительно- обобщающие занятия**

#### **НАЗВАНИЕ**

1. *Что нужно делать при порезе?*

- а) Повреждённый участок кожи промыть под краном тёплой водой.
- б) Края ранки смазать йодом.
- в) Прижать чистый носовой платок или бинт к повреждённому участку и подержать несколько минут.
- г) Приложить к повреждённому участку кусочек льда, завернутого в салфетку.

2. *Согласен ли ты с утверждениями? Впиши "Да" или "Нет".*

*Нужно регулярно мыть уши.*

Следует избегать постоянного шума, громких звуков. \_\_\_\_\_

Нужно самому удалять серу из ушной раковины. \_\_\_\_\_

3. *Продолжи правила гигиены кожи.*

Тело нужно мыть не менее одного-двух раз в неделю.

Нельзя расчёсывать кожу. Когда появляется зуд, кожу лучше протереть одеколоном.

.....

.....  
.....  
4. *Чтобы расти здоровым, надо выполнять следующие правила:*

- а) соблюдать режим дня;
- б) уроки готовить при включённом телевизоре, магнитофоне;
- в) долго заниматься одним и тем же делом;
- г) периодически отдыхать, ничего при этом не делая;
- д) чередовать различные виды занятий.

5. *Что нужно делать, чтобы сберечь хорошее зрение?*

- а) Необходимо осторожно обращаться с острыми предметами, чтобы не поранить глаза.
- б) При чтении и рисовании каждые 15 - 20 минут надо делать перерыв, чтобы глаза могли отдохнуть.
- в) При просмотре телепередач нужно садиться как можно ближе к экрану.
- г) Надо следить за тем, чтобы при письме свет падал слева.

6. *Какие правила ухода за зубами необходимо выполнять, чтобы зубы сохранить здоровыми? Дополни перечисленное.*

Правильно чистить зубы. Есть полезную для зубов пищу. Регулярно посещать врача.

.....  
.....  
.....  
.....  
7. *Что нужно делать, чтобы избежать инфекционных заболеваний?*

- а) Делать прививки. б) Выполнять правила личной гигиены.
- в) Принимать антибиотики.

8. *Почему нельзя собирать лекарственные растения вдоль шоссе?*

.....  
.....



.....  
.....  
9. Закончи предложение.

Если малознакомый парень пригласит к себе домой поиграть в компьютерные игры, я

.....  
.....  
.....

10. Если ты один (одна) дома, а в дверь звонит незнакомый человек и говорит, что привёз подарок от знакомых, то:

- а) открою дверь и возьму подарок;
- б) ни в коем случае не буду открывать дверь и скажу, что никаких подарков мы не ждём.

11. Если незнакомый человек попытается сам открыть дверь, то:

- а) позвоню в милицию,
- б) позову из окна или с балкона знакомых и прохожих;
- в) спрячусь.

## НАЗВАНИЕ

**1. Самым ценным для человека является:**

- а) дом   б) здоровье   в) жизнь   г) золото

**2. Можно ли купить здоровье?   а) нет   а) да**

**3. Чтобы быть здоровым, нужно:**

- а) соблюдать режим дня   г) не стричь ногти и не расчёсываться
- б) есть много сладостей   д) купаться раз в месяц
- в) чистить зубы   е) правильно питаться

**4. Из каких частей состоит тело человека?**

- |           |             |
|-----------|-------------|
| а) голова | д) ноги     |
| б) шея    | е) нос      |
| в) сердце | ж) туловище |
| г) руки   | з) почки    |

**5. Что такое иммунитет?**

- а) восприимчивость к болезни    б) невосприимчивость к болезни

**6. Для чего врачи делают прививки?**

- а) чтобы защитить организм от болезней  
б) чтобы дети боялись врачей  
в) чтобы привлечь болезни к человеку

**7. Для чего нужен школьнику режим дня?**

- а) чтобы все успевать                      в) чтобы сохранить здоровье  
б) чтобы ничего не успевать    г) чтобы потерять здоровье

**8. Отметь цифрами порядок выполнения режима дня:**

- |                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> подъём  | <input type="checkbox"/> уроки в школе | <input type="checkbox"/> выполнение дом.заданий |
| <input type="checkbox"/> обед    | <input type="checkbox"/> отдых         | <input type="checkbox"/> занятия по интересам   |
| <input type="checkbox"/> завтрак | <input type="checkbox"/> ужин          | <input type="checkbox"/> сон                    |

**9. Отметь предметы, которые нужны для ухода за телом:**

- а) ножницы              в) зубная паста      д) тетрадь              ж) тряпка  
б) клей                      г) мыло                      е) мочалка              з) расчёска

**10. Кушать нужно, чтобы:**

- а) быть толстым                      в) быть ловким  
б) быть здоровым                      г) быть больным

**11. Установи соответствие стрелочками:**

ПОЛЕЗНЫЕ

ОВОЩИ

НЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРОДУКТЫ

пирожные , конфеты

фрукты

молоко

жвачка

**12. Чтобы быть здоровым, нужно:**

а) очень много спать

в) меньше гулять на свежем  
воздухе

б) заниматься физическими  
упражнениями

г) правильно выполнять  
физические упражнения

### **Внутреннее и внешнее строение организма.**

1. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды.  
а) лёгкие                      б) желудок                      в) сердце
2. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов – сердца и лёгких. За это его называют «командным пунктом» организма.  
а) печень                      б) мозг                      в) кишечник
3. Этот орган похож на две розовые губки. С помощью него человек дышит.  
а) лёгкие                      б) мозг                      в) сердце
4. В этом органе выделяется кислый сок, который способен переваривать большую часть пищи. Этот орган называют главным отделением «внутренней кухни».  
а) кишечник                      б) желудок                      в) печень
5. Этот орган похож на длинный извилистый «коридор». Пища в нём окончательно переваривается (превращается) в прозрачные растворы и впитывается в кровь.  
а) желудок                      б) печень                      в) кишечник

### **Закончи фразу**

1. Чистить зубы надо два раза в день:.....
2. Перед едой нужно обязательно.....
3. Во время еды нельзя....
4. Никогда не ешь невымытые....

### **Велосипед**

#### **Как поступить?**

1. Вы катаетесь на велосипеде и увидели друга. Он стоит на другой стороне улицы, радостно машет рукой и кричит: «Езжай сюда, будем кататься в моём дворе!»
2. Вы катаетесь на велосипеде. К вам подходит ваша одноклассница и просит: «Покатай меня, пожалуйста, на велосипеде!»
3. Ваш друг катается на велосипеде. Он решил показать своё мастерство и опустил руки с руля, снял с педалей ноги. Чем может закончиться такая езда?

## Строение тела человека

1. К внешнему строению тела человека относится:  
А) голова      б) сердце      в) желудок      г) головной мозг
2. К внутреннему строению тела человека относится:  
А) шея      б) спина      в) живот      г) кишечник
3. Что называют «неутомимым мотором» тела человека?  
А) головной мозг    б) сердце      в) лёгкие      г) желудок

1. Зачем нужно знать свой организм?

- А) чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- Б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться;
- В) чтобы умело использовать свои возможности.

2. Подчеркни одной чертой то, что относится к внешнему строению, двумя чертами – к внутреннему строению человека:

голова	печень	мозг
сердце	лёгкие	живот
шея	туловище	желудок

3. С помощью какого органа человек дышит?

- А) мозг      б) лёгкие      в) желудок

4. Что является главным отделением «внутренней кухни»?

- А) лёгкие      б) печень      в) желудок

5. Какой орган управляет работой всего организма?

- А) сердце      б) мозг      в) кишечник

6. В какой строчке описывается здоровый человек?

- А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;
- Б) горбатый, бледный, хилый, низкий;
- В) стройный, сильный, ловкий, статный.

## Если хочешь быть здоров

1. Какая последовательность занятий после школы полезнее для здоровья?  
А) Выполнение домашних заданий, обед, прогулка с собакой.  
Б) Обед, прогулка с собакой, выполнение домашних заданий.

- В) Обед, выполнение домашних заданий, прогулка с собакой.
2. Свет при письме должен падать:
- А) справа      б) спереди      в) сзади      г) слева
3. В каком ответе перечислены только продукты растительного происхождения?
- А) Хлеб, чай, сыр, картофель, орехи.  
Б) Хлеб, помидоры, кофе, яблочный сок, варенье.  
В) Масло, сыр, творог, мясо, рыба.

### Опасности на улице и дома

1. Нельзя прикасаться:
- А) к горячей тарелке      б) к острой лопате      в) к оголённому проводу
2. Без взрослых никогда не используй:
- А) сок      б) молоко      в) лекарства      г) хлеб
3. Чтобы не обжечься, лучше всего использовать:
- А) мокрую тряпку      б) кухонное полотенце      в) специальную рукавичку
4. Соедини номера телефонов и названия срочных служб:
- |    |                 |
|----|-----------------|
| 01 | милиция         |
| 02 | пожарная охрана |
| 03 | скорая помощь   |
5. Как надо переходить улицу, если рядом нет ни подземного перехода, ни светофора, ни «зебры»?
- А) убедиться, что рядом нет машин и быстро перебежать через улицу;  
Б) посмотреть налево, дойти до середины проезжей части, посмотреть направо: нет ли машин, переходить;  
В) спокойно, не торопясь, перейти дорогу – водитель сам тебя увидит и остановится.
6. Переходя улицу, необходимо быть:
- А) сильным, смелым, стройным;  
Б) собранным, внимательным, осторожным;  
В) умным, красивым, радостным.
7. Какие опасные предметы в доме ты знаешь? Напиши

---

---

---

## Лесные опасности

1. Вспомни и напиши названия ядовитых грибов и растений.
2. Вспомни и напиши названия пяти съедобных грибов.
3. Какое из утверждений верное:
  - А) осы – вредные насекомые, мёда для людей они не собирают, а только нападают и жалят без причины;
  - Б) если оса или пчела влетела в дом, надо постараться её убить – чтобы не укусила;
  - В) жалящие насекомые никогда не нападают просто так – они кусают только в порядке самозащиты.
4. Допиши правила безопасности во время купания:
  - А) Не купайся в \_\_\_\_\_ местах.
  - Б) Не заплывай за \_\_\_\_\_.
  - В) Не подплывай к \_\_\_\_\_.
  - Г) Купаться можно только в \_\_\_\_\_ водоёмах.Слова – помощники: ограничительные знаки, чистых, неизвестных, лодкам и судам.