

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ г. ГУДЕРМЕС»**

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
курса «Ступеньки здоровья»

(спортивно-оздоровительное направление)

Уровень: НОО

Срок освоения программы: 1 год (4 класс)

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ступеньки здоровья» для обучающихся 4 класса на 2023-2024 учебный год является частью ООП НОО и разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Цели и задачи образования с учетом специфики курса внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ступеньки здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ступеньки здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие *задачи*:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Актуальность и перспективность курса

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся

мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Актуальность данной программы состоит в том, что основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации ребенок овладеет знаниями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему быть здоровым, научиться следить за своим здоровьем. Программа ориентирована на здоровьесберегающие ценности, на партнерское отношение детей и взрослых, на создание условий для развития здоровой личности ребенка, повышения его уверенности в себе, в своих силах.

Место учебного предмета в учебном плане.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в течение 34 учебных недель в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание курса внеурочной деятельности «Ступеньки здоровья»

Бесценный дар природы. Что такое здоровье?

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму.

Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.

Знаешь ли ты себя?

Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента.

Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг - командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга.

Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания.

Красивое и сильное тело

Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система). Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей.

Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.

Режим дня. Зачем школьникам режим

«Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни.

Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9 - 10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки.

Доброе утро! Спокойной ночи!

Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка.

Гигиена сна, подготовка ко сну.

Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.

...И зубной порошок!

Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.

Кожа - зеркало здоровья

Самый большой орган - кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

Дышим полной грудью Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль.

Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.

Какой должна быть наша пища

Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню (завтрак, обед, ужин).

Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.

По ту сторону микроскопа

Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.

Берегите сердце

Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры. Первая помощь при кровотечении из носа. Рассматривание капли крови под микроскопом. Что можно узнать по клиническому анализу крови.

Наши незаменимые помощники

Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

Чище, краше, лучше!

Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу.

Держи голову в холоде... а ноги в тепле

Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе.

Наш защитник иммунитет

Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи».

Айболит спешит на помощь

Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.

Вот, ребята, йод и вата!..

Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.

Силачи и Геркулесы (занятие - обобщение)

Рост и взросление. Акселерация.

Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных ситуациях.

Планируемые результаты освоения обучающимися
программы внеурочной деятельности
«Ступеньки здоровья»

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося **будут сформированы:**

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся **получит возможность** для формирования:

- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

Метапредметные

универсальные учебные действия Обучающийся **научится:**

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партне-

ров по команде;

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Обучающийся получит **возможность научиться:**

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

**Календарно-тематическое планирование занятий
по спортивно-оздоровительному направлению
«Ступеньки здоровья»**

№ п/п	Тема занятия	Возможные виды деятельности.	Количество часов	Дата	
				План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ	Инструктаж по ОТ и ТБ	1	06.10	
2-3	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	Пропедевтическая беседа по материалам курса.	2	13.10 20.10	
4	Знаешь ли ты себя?	Беседа; упражнения для укрепления памяти, внимания, мышления.	1	27.10	
5	Стартовый контроль. Тест на тему «Знаешь ли ты себя?»	Беседа; упражнения для укрепления памяти, внимания, мышления.	1	10.11	
6-8	Красивое и сильное тело	Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры	3	17.11 24.11 01.12	
9-10	Режим дня. Зачем школьникам режим	Обсуждение «Учение + увлечение»; работа в группе: составление индивидуальной тетради-памятки «Мой распорядок дня» (с учетом выявленных особенностей и интересов каждого)	2	08.12 15.12	
11-12	Доброе утро! Спокойной ночи!	Подбор комплекса упражнений утренней гимнастики с	2	22.12 29.12	

		учетом индивидуальных потребностей (и правил ее выполнения); подвижные игры; творческое задание: сочинение песенки о трудолюбии или об отдыхе			
13	Промежуточный контроль. Выставка рисунков на тему «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!»	Беседа, КТД: конкурс плакатов на тему занятия.	1	12.01	
14	...И зубной порошок!	По возможности беседа с приглашенным врачом-стоматологом; обсуждение правил гигиены.	1	19.01	
15	Кожа - зеркало здоровья	Игры по выбору.	1	26.01	
16	Дышим полной грудью	Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения.	1	02.02	
17-19	Какой должна быть наша пища	Доклады детей о здоровом питании, экскурсия в школьную столовую.	3	09.02 16.02 01.03	
20	По ту сторону микроскопа	Беседа.	1	15.03	
21	Берегите сердце	Беседа; измерение пульса, исследование изменения пульса.	1	22.03	
22	Наши незаменимые помощники	Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц.	1	05.04	
23-25	Чище, краше, лучше!	Викторина (история открытий в ме-	3	12.04 19.04	

		дицине). «Игры»		26.04	
26	Держи голову в холоде... а ноги в тепле	Беседа, работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса и т.д.	1	03.05	
27	Наш защитник иммунитет	Беседа, экскурсия в медицинский кабинет.	1	17.05	
28-29	Айболит спешит на помощь	Беседа, работа в группе: имитационно-игровые ситуации. Измерение давления.	2	24.05	
30	Профилактика инфекционных заболеваний.	Беседа, работа в группе: имитационно-игровые ситуации. Измерение давления	1	Резерв	
31	Профилактика травматизма.	Беседа, работа в группе:	1	Резерв	
32	Веселые старты.	Игры по выбору	1	Резерв	
33	Вредные привычки и их профилактика	Беседа, обсуждение	1	Резерв	
34	Итоговый контроль. Соревнование-конкурс «Как быть здоровым»	Игры КТД: наша копилка интересных фактов. Спортивный праздник Обобщение пройденного материала (раздел «В копилку интересных фактов» из пройденных уроков пособия по выбору	1	Резерв	

№1 Промежуточный контроль. Тест на тему «Здоровая пища» (4 класс)

1. Сколько раз в день должен питаться человек?

- а) 2 б) 3 в) 4 г) 5

2. Каков правильный распорядок приемов пищи человека?

- а) обед, ужин, завтрак, полдник в) завтрак, полдник, обед, ужин
б) завтрак, обед, полдник, ужин г) обед, завтрак, полдник, ужин

3. Что полезнее есть на завтрак?

- а) чай с тортом и конфетами в) не есть утром
б) газированную воду с чипсами г) кашу, бутерброд с маслом и сок

4. Каких продуктов не рекомендуется есть много?

- а) фрукты и овощи в) сладости и сдоба
б) молочные продукты г) чипсы, сухарики, газировка

5. Полезно ли много есть за ужином?

- а) да б) нет в) не есть вечером

6. Что нужно соблюдать, чтобы расти здоровым?

- а) соблюдать режим питания в) есть когда захочется
б) есть меньше сладкого г) есть овощи и фрукты

№2 Промежуточный контроль. ТЕМА: «ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ. РЕЖИМ ДНЯ» (4класс)

Выбери верный ответ.

1) Что нужно делать, чтобы меньше болеть?

- Много двигаться
- Много есть
- Соблюдать правила гигиены
- Пить сырую воду
- Чистить зубы 1 раз в день
- Одеваться так, чтобы перегреваться
- Принимать душ

2) Если тебе стало плохо, вызови «скорую помощь» по телефону:

- 01 02 03 04

3) Если из носа пошла кровь, нужно достать:

- О согревающую повязку;
- Мокрый холодный носовой платок.

4) Режим дня полезен, если ты выполняешь правила.

- Ты спишь не менее 9 часов в сутки.
- Каждый день ты гуляешь на свежем воздухе 30 минут.
- После каждого часа занятий ты отдыхаешь 10 минут.
- Телевизионные передачи ты смотришь 3 часа в день.

5) Условия для выполнения домашнего задания.

- Свет должен падать слева.
- Комната хорошо проветрена.
- Нужно включить телевизор.

- Убери всё лишнее со стола.

№3 Стартовый контроль.

Тест на тему «Знаешь ли ты себя?» (4 класс)

1. Расскажи о себе.

Меня зовут _____.

Дома меня называют _____.

Когда я вырасту, меня будут называть _____.

Я родился _____.

В моей семье есть (кто?) _____.

2. Найди и подчеркни правильный ответ.

У человека: 3 органа чувств 7 органов чувств 5 органов чувств

3. Соедини стрелками органы человека и чувства, которые они воспринимают.

нос холод, тепло, боль

Язык звук

Кожа цвет

Ухо вкус

Глаза запах

4. Приведи примеры продуктов с разным вкусом.

Сладкое _____

солёное _____

кислое _____

горькое _____

5. Ты идёшь на прогулку зимой. Что ты наденешь? Подчеркни.

Меховую шапку, вязаную шапочку, варежки, перчатки, валенки, сапоги, меховую шубу, куртку, кроссовки.

6. Какие правила нужно соблюдать, чтобы беречь своё здоровье?

№4 Промежуточный контроль. Выставка рисунков на тему «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!» (4 класс)

№5 Итоговый контроль. Соревнование-конкурс «Как быть здоровым» (4 класс)

Цели:

- Рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека;
- Расширить кругозор детей, способствовать развитию памяти, внимания, воображения, мышления учащихся;
- Привитие интереса к предмету;
- Способствовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью.

Оборудование: карточки с пословицами, запись на классной доске, таблица, иллюстрации и фотографии.

Ход занятия:

1. Вступительное слово учителя.

-Что мы желаем друг другу при встрече и на праздники?

-Что не купишь за деньги?

-Что важнее всего для человека?

Это главная ценность человека – здоровье.

А вот что нужно делать, чтобы быть всегда здоровым мы узнаем после весёлого конкурса. Разделитесь на две группы и придумайте себе название.

2. Конкурс загадок для санитаров класса

Кто в дни болезней

Всех полезней

И лечит нас

От всех болезней? (Доктор)

-Стоит он в баночке в аптечке,

Коричневый, пахучий.

А на локтях и на коленках

Он жёлтый и шипучий. (Йод)

- Горькой бывает,

Сладкой бывает, Ойкают дети, её запивая (таблетка)

-Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или разрешу гулять, или уложу в кровать. (Термометр)

3. Конкурс загадок для любителей спорта.

Не кормит не поит,,

А здоровье дарит. (Спорт)

-Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут Ровно сорок пять минут.

В школе- кони и лужайка.

Что за чудо, угадай-ка. (Спортзал)

-Зелёный луг,

Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети. (Стадион)

-Город огромный,

А в городе чудо:

Налили воду

В огромное блюдо,

Плавают люди

Зимою студёной. (Бассейн)

В каменном блюде

С водою зелёной

-Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
-Расскажите вот о чём
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
Очень просто
Много лет
Ежедневно, встав с постели.
Поднимаю я... (Гантели)
-Загадка эта нелегка:
Пишусь всегда через два К,
И мяч, и шайбу клюшкой бей,
А называюсь я...(Хоккей)
-Костыль кривой так и рвётся в бой. (Клюшка)
-Льётся речка- мы лежим,
Лёд на речке – мы бежим.. (Коньки)
Кто по снегу
Быстро мчится,
Провалиться
Не боится? (Лыжник)
-По пустому животу
Бьют меня – неумоги;
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумачи. (Мяч)
Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нём,
Только лучше правь рулём. (Велосипед)

4.Конкурс чистюль

-Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щётка)
-Ускользает. Как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

6.Конкурс пословиц и поговорок.

(Соединить начало поговорки или пословицы с её концом.)

Аппетит от больного бежит,	а к здоровому катится.
Болезнь человека	не красит.
Здоровье за деньги	не купишь.

Здоровье подорвать-
Лекарством можно излечить болезнь,
Соблюдай режим труда и быта-

самого себя обворовать.
но нельзя укрепить здоровье.
будет здоровье крепче гранита.

7.Конкурс «Полезно – вредно»

Распределить в два столбика номера ответов.

Полезно	Вредно

- читать лёжа;
- 2 заниматься спортом;
- 3 есть не мытые овощи;
- 4 близко смотреть телевизор;
- 5 грызть ногти;
- 6 употреблять в пищу лук и чеснок;
- 7 чистить зубы 2 раза в день
- 8 откусывать зубами проволоку, нитки;
- 9 пить кипяток;
- 10 есть мороженное в чередовании с горячим чаем (кофе);

8.Выберите слова для характеристики здорового человека.

(Слова на доске, их можно подчеркнуть)

- | | |
|-----------|-----------|
| Румяный | Грустный |
| Сутулый | Стройный |
| Бледный | Толстый |
| Сильный | Неуклюжий |
| Ловкий | Крепкий |
| Улыбчивый | Вялый. |

9.Конкурс коллективного плаката «Будь здоров»

10.Подведение итогов.

- Что значит быть здоровым? (Редко болеть, быть закалённым, выносливым, ловким, сильным, жизнерадостным)

-Так что же нужно делать, чтобы до старости дожить здоровым? (Соблюдать режим дня, много двигаться, любить прогулки и свежий воздух в любое время года, правильно питаться и одеваться).

Награждение команд и победителей в отдельных номинация

