

**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.

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 – невоготу;
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

