

Приложение № 2 к основной образовательной программе  
основного общего образования (ООП ООО),  
принятой педагогическим советом от 31.08.2020 №1,  
утверждённой приказом директора от 31.08.2020 № 9

**Программа по внеурочной деятельности**  
**«Моё здоровье»**  
**для обучающихся 6 классов**

Разработала:

Савельева Наталья Владимировна

Санкт-Петербург  
2020

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Результаты освоения курса .....	6
Содержание программы .....	7
Тематическое планирование .....	8
Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Моё здоровье».....	10
Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения	11
Календарно-тематическое планирование .....	12
Приложение 1 .....	16

## Пояснительная записка

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – это формирование мотивационной сферы обучающихся, т.е. поведенческих реакций, направленных на укрепление собственного здоровья, которая в дальнейшем должна доминировать в поведении, стремлении вести здоровый образ жизни, накапливать здоровьесберегающий потенциал.

### Нормативные и правовые документы:

1. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, 31 декабря 2015 г.) образовательные программы реализуются образовательными организациями через организацию урочной и внеурочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.
2. План внеурочной деятельности для 5-9-х классов ГБОУ школы №573 Приморского района Санкт-Петербурга разработан на основе следующих нормативно-правовых документов:
  - Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, 31 декабря 2015 г);
  - Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
  - Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189) – далее – СанПин 2.4.2.2821-10);
  - распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об обеспечении введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в

- образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» №2222-р от 08.08.2012;
- Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию СПб «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.2015 №03-20-2057/15-0-0;
  - Письмом Департамента общего образования Министерства образования и науки России от 18.08.2017г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятий и содержанию внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ»;
  - Письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2017 № 03-12-663/17-0-1 «О направлении методических рекомендаций»;
  - Положением о внеурочной деятельности ГБОУ школы № 573 Приморского района Санкт-Петербурга в условиях введения ФГОС НОО, ООО, СОО.
3. Под внеурочной деятельностью при реализации ФГОС основного общего образования понимается образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ основного общего образования. План внеурочной деятельности обеспечивает учет индивидуальных особенностей и потребностей, обучающихся через организацию внеурочной деятельности.
  4. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное.
  5. Количество занятий внеурочной деятельности для каждого обучающегося определяется его родителями (законными представителями) с учетом занятости обучающегося во второй половине дня.
  6. Цель организации внеурочной деятельности — обеспечение достижения планируемых результатов основной образовательной программы ГБОУ школы № 573 Приморского района Санкт-Петербурга.
  7. Результат внеурочной деятельности — развитие (на основе освоения универсальных учебных действий) личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию, овладение навыками проектной и исследовательской деятельностью.
  8. Содержание внеурочной деятельности сформировано с учетом запросов обучающихся и их родителей (законных представителей),

учитывает особенности, образовательные потребности и интересы обучающихся.

### **Актуальность данной программы:**

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Одной из современных задач педагога является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

**Цель программы:** формировать понятие здоровье в его различных аспектах, осознание обучающимися ценности здоровья, как в личном, так и общественном плане, выработать умения принимать самостоятельные решения, противостоять давлению среды.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
- Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

#### **Развивающие:**

- Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.
- Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- Формировать потребность в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

#### **Воспитывающие:**

- Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.
- Воспитывать командный спортивный интерес.

## **Результаты освоения курса**

Обучение курсу «Моё здоровье» в 6 классах направлено на достижение следующих образовательных результатов:

### **Личностные:**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания, соблюдением личной гигиены, оказанием первой медицинской помощи;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

### **Метапредметные:**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, личной гигиене, оказании первой медицинской помощи их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- рефлексировать личные затруднения при работе с информацией;
- формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений;
- находить необходимую информацию в библиотеке, Интернете, музее, специалистов;
- пересказывать полученную информацию своими словами, публично представлять ее;
- различать достоверные объективные знания и субъективные мнения о них;
- выполнять проект;
- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий;
- позиционировать себя в роли учителя, эксперта, консультанта.

## **Предметные:**

- научиться выделять существенные признаки пищевых продуктов (отличительных свойств тех или иных групп питательных веществ);
- научиться приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи питания человека и его здоровья; зависимости здоровья человека от образа его жизни; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики отравлений, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами;
- научиться объяснять роль правильного питания в практической жизнедеятельности людей; места и роли питания в жизни человека, в самобытной культуре народов и народностей; значение пищевого разнообразия для сохранения активной жизнедеятельности;
- знать основные правила поведения (этикета) и основ здорового образа жизни;
- анализировать и оценивать последствия своей деятельности в обществе;
- называть основные условия, влияющие на здоровье человека;
- соблюдать элементарные правила личной гигиены. Использовать знания о средствах гигиены, выбирать подходящие средства гигиены;
- развивать гигиенические навыки, связанные с уходом за собственным телом;
- обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни;
- проявлять интерес к различным видам спортивных занятий;
- расширять знания о видах спортивных занятий, о различных видах подвижных игр;
- называть особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- развивать навыки обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;
- усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим.

## **Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье» предназначена для обучающихся 6 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) всего 34 недели. Состоит из 5 разделов: «Культура здоровья», «Питание», «Физическая активность», «Путь к себе». «Здоровье – это жизнь». На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом

плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися.

Формы работы: Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Методы работы: репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование), проблемный, частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный.

## **Тематическое планирование**

### **Раздел 1. «Культура здоровья»**

Тема 1. Введение. Что такое здоровье.

Понятие здоровья. Умение выбирать между полезными и вредными привычками. Стремление приобретать полезные привычки.

Тема 2. Режим дня.

Понятие о режиме дня. Компоненты режима дня. Правила составления распорядка дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Средства и формы активного отдыха.

Тема 3. Где чистота, там здоровье!

Формировать у детей, представление о значимости чистоты в повседневной жизни для здоровья человека. Воспитание навыков мытья рук, пользования носовым платком, опрятности в одежде.

Тема 4. Зрение – дар бесценный.

Как устроен наш орган зрения. Зрительные функции. Значение зрения. Гимнастика для глаз.

Тема 5. Секрет голливудской улыбки.

Привитие навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами ухода за зубами.

Тема 6. Сохранить осанку – сберечь здоровье.

Что такое осанка? Показатели нормальной осанки. Нарушение осанки. Предупреждение нарушений осанки. Гигиена осанки. Физические



упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика для формирования правильной осанки.

## **Раздел 2. Питание**

Тема 7. Питание и здоровье школьника.

Понятие о рациональном питании. Правила рационального питания. Роль и место растительных продуктов в питании человека. Профилактика болезней, связанных с неправильным питанием. Взаимосвязь питания и здоровья. Проведение круглого стола «Питание и здоровье».

Тема 8. Кулинарный поединок.

Конкурс на приготовление блюд из определенного набора продуктов.

Тема 9. Мои друзья – витамины.

Познакомить обучающихся с витаминами, объяснить их значение для организма человека, рассказать в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Сформировать полное представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма.

## **Раздел 3. Физическая активность**

Тема 10. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями. Закрепить знания обучающихся о значении солнца, света, чистого воздуха и воды и об их влиянии на жизнь и здоровье человека. Разучивание пословиц и поговорок. Оздоровительная минутка.

Тема 11. Движение – основа здоровья.

Развивать знания обучающихся о двигательной активности. О влиянии физкультуры и факторов укрепления здоровья на организм человека. Факторы, укрепляющие здоровье: утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба и бег, закаливание, естественные факторы природы, массаж.

Тема 12. Выбирая спорт – выбираем здоровье.

Физическая культура – источник здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Двигательные качества: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость.

## **Раздел 4. «Путь к себе»**

Тема 13. Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!».

Формировать у обучающихся отрицательное отношение к вредным привычкам, способствовать пониманию и осознанию влияния вредных привычек на будущее человека, воспитывать активную гражданскую позицию обучающихся.

Тема 14. Гаджеты и их влияние на наше здоровье.

Ознакомить обучающихся с проблемами, возникшими в связи с широким использованием современных гаджетов: интернет-зависимость, депрессия от пользования социальными сетями, зависимость от онлайн-игр, ухудшение зрения, нарушение сна.

Тема 15. Интернет в нашей жизни.

Формировать информационную культуру школьников, представления о пользе и вреде Интернета.

Дать обучающимся знания о локальной сети Интернет, учить рассуждать по теме «Интернет: друг или враг», учить делать выводы о негативных и позитивных сторонах виртуальной жизни, изучать и применять правила безопасности при работе в сети Интернет.

Тема 16. Общие правила оказания первой медицинской помощи.

Обеспечить усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим. Познакомить через беседу с общими рекомендациями по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях.

Тема 17. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.

Формировать знания о составе, назначении домашней аптечки, о способах хранения аптечки, о видах лекарств. Формировать умения определять сроки годности лекарств, укладывать лекарства в аптечку. Воспитывать умение составлять домашнюю аптечку. Экскурсия в аптеку.

### **Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!»**

Тема 18 «Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».

Закрепление у обучающихся представлений о здоровье, как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления здоровья.

Тема 19 День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».

Пропаганда здорового образа жизни. Укрепление здоровья обучающихся. Развивать творческую активность, воспитывать трудолюбие, привычку к систематическим занятиям физической культуры, чувства долга и ответственности за товарищей и себя.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Моё здоровье»**

- Потребность в занятиях физической культурой и спортом.
- Негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).
- Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.
- Установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках.
- Стремление заботиться о своем здоровье.

- Готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.
- Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.
- Овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

1. Антропова М. В., Манке Г. Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2009. - № 3. С.53.
2. Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. / А. А. Баранов и др. – Красноярск : Изд-во Красноярск. ун-та, 2009. - 231 с.
3. Быкова Н. Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого типа»: Дис. канд. пед. наук. - Ставрополь, 2012.-182 с.
4. Воронцовская Л. Н., Попок Е. А. Здоровый я – здоровая страна. / Л.Н. Воронцовская. – Минск : Красико-Принт, 2008, - 123 с.
5. Дзапарова Н. К. К вопросу о здоровьесберегающем образовании младших школьников // Высшее образование сегодня. - № 9, 2009.- С.64.
6. Евсеева О. Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2011. - №3. - С.85.
7. Ишухина Е. В. Формирование здорового образа жизни младших школьников: Дис. канд. пед.наук: - Шуя, 2010. - 171 с
8. Как сохранить здоровье школьников : игры, классные часы, родительские собрания. / авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008. – 193 с.
9. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : 1-4 классы. / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО 2004, - 296 с.
10. Лукьяненко В. П. Формирование здорового образа жизни : физическая культура в школе. / В.П. Лукьяненко. - М. : Просвещение, 2012 - 99 с.
11. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. / Ю.В. Науменко. - М. : Планета, 2011. – 173 с.
12. Подвижные игры : 1–4 классы. / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2008. – 152 с.
13. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. - М.: АРТИ, 2008. - 109 с.

## Цифровые образовательные ресурсы:

1. <http://school-collection.edu.ru/>
2. Клуб здоровья и долголетия <http://www.100let.net/index.htm>

## Оборудование:

1. Персональный компьютер
2. Мультимедийный проектор
3. Доска магнитно-маркерная антибликовым покрытием

## Календарно-тематическое планирование

№	Раздел Тема	Кол -во часо в	Характеристика деятельности обучающихся	Игры, задания, упражнения
<b>Раздел 1. «Культура здоровья»</b>				
1	Вводная беседа.	1	Называть основные условия, влияющие на здоровье человека.	Диаграмма здоровья.
2	Режим дня	1		Творческое задание «Планируем день».
3	Где чистота, там здоровье!	1	Соблюдать элементарные правила личной гигиены.	Сон – лучшее лекарство.
4	Зрение – дар бесценный.	1	Использовать знания о средствах гигиены, выбирать подходящие средства гигиены.	Игровой проект «Советуем литературному герою».
5	Секрет голливудской улыбки.	1		Творческое задание «Мой выходной день».
6-7	Сохранить осанку – сберечь здоровье.	2	Развивать гигиенические навыки, связанные с уходом за собственным телом. Объяснять важность регулярного ухода за зубами. Обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни. Называть основные компоненты режима дня. Развивать навыки планирования своей	Викторина «Гигиена». Исследование «Почему нужно чистить зубы». Разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой». Игра «Алфавит» (подбирать слова по теме «Осанка»).

			<p>деятельности в течение дня.</p> <p>Выполнение гимнастических упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Использовать информационные ресурсы для подготовки листовок и буклетов.</p>	
<b>Раздел 2. Питание</b>				
8-10	Питание и здоровье школьника.	3	<p>Обосновывать значение завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания.</p> <p>Соблюдать режим питания, обосновывать его важность. Объяснять пользу и значение различных продуктов питания и витаминов в жизни человека.</p> <p>Расширять знания о кулинарии.</p> <p>Развивать умения работать в команде, взаимодействовать со сверстниками.</p>	<p>Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Классный завтрак».</p> <p>«Кулинарная эстафета».</p> <p>Игра «Кулинарные посиделки».</p> <p>Тест «Знаешь ли ты витамины?»</p> <p>Составление кроссвордов о витаминах «Веселая минутка».</p>
11	Кулинарный поединок.	1		
12-13	Мои друзья – витамины.	2		
<b>Раздел 3. Физическая активность</b>				
14-16	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	3	<p>Проявлять интерес к различным видам спортивных занятий.</p> <p>Расширять знания о видах спортивных занятий, о различных видах подвижных игр. Развивать навыки работы в команде, интерес к</p>	<p>Спортивный квест.</p> <p>Творческий проект «Игротека».</p> <p>Исследовательский проект «Движение и здоровье».</p> <p>Эстафета здоровья.</p> <p>Тест «Достаточно ли ты двигаешься?»</p> <p>Спортивные</p>
17-19	Движение – основа здоровья.	3		

20-22	Выбирая спорт – выбираем здоровье	3	различным видам спортивных занятий. Использовать возможности коллективной деятельности.	подвижные игры, физкультминутки.
<b>Раздел 4. «Путь к себе»</b>				
23-25	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»	3	Называть особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка. Развивать навыки обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам.	Тренинг «Привычки и воля». Сказка «Репка» о вредных привычках Игровая программа «Безопасное колесо». Подготовка и презентация буклетов и листовок «Вредные привычки». Встреча с врачом наркологом. Экскурсия в аптеку.
26-27	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	2	Освоить способы сопротивления негативному давлению со стороны окружающих.	
28-29	Интернет в нашей жизни.	2	Усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим.	
30-31	Общие правила оказания первой медицинской помощи	2	Расширять знания обучающихся о составе домашней аптечки и ее назначении.	
32	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1		
<b>Раздел 5. «Здоровье – это жизнь!»</b>				
33	«Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие в форме «Своя игра».	1	Популяризовать научные знания по курсу за год. Активизировать самостоятельную деятельность в вопросах формирования	Своя игра «Если хочешь быть здоровым» Веселые старты, Спортивные игры. Викторина «Спорт в нашей жизни»
34	День здоровья –	1	здорового образа	

	«Моё здоровье – в моих руках».		жизни. Развивать навыки работы в команде. Расширять знания о различных видах подвижных игр.	
--	--------------------------------------	--	--	--

### «Если хочешь быть здоров» Интеллектуальная игра «Своя игра»

Разработка представляет собой внеклассное мероприятие, которое проводится среди учащихся 6 классов школы. Мероприятие проводится в рамках программы внеурочной деятельности «Моё здоровье» Аналог телевизионной викторины «Своя игра».

**Приобретаемые навыки.**

В ходе игры учащиеся приобретают навыки здорового образа жизни, общения, навыки поведения в затруднительной ситуации, активизируется долговременная память, активность учащихся, способность переключать внимание с одной области в другую. Повышается эрудиция игроков.

**Особенности роли учителя.**

Роль учителя заключается в подготовке вопросов игры и компьютерной презентации по этим вопросам, в подборе участников игры. Велика роль учителя в эмоциональном настрое детей на игру, который необходим, чтобы мероприятие прошло интересно, задорно, дало положительный эмоциональный заряд учащимся.

**Технологические особенности.**

Для проведения игры необходимо следующее оборудование: компьютер и проектор, компьютерная презентация «Своя игра», карточки с цифрами для подсчета баллов, «смайлики» разных цветов, изготовленные из картона для игроков, призы.

**Организация работы**

Организация подготовки к игре. Необходимо подготовить 25 вопросов из по здоровому образу жизни. Вопросы делятся на пять уровней сложности: стоимостью 10, 20 и 30, 40, 50. баллов. Внести составленные вопросы в компьютерную презентацию. Участники игры выбираются заранее по желанию. Подсчет баллов игроков производит учитель.

**Цель игры:** Закрепление у обучающихся представлений о здоровье, как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи игры:**

**Образовательные:**

Сформировать и закрепить представление о здоровом образе жизни.

Формировать умение концентрировать внимание, соотносить усвоенные знания с воспринимаемым материалом

**Развивающие:**

Развивать внимание, сообразительность, находчивость, мышление, наблюдательность, любознательность.



### **Воспитательные:**

Воспитывать умение работать в команде, ответственность, целеустремленность.

Время игры: 40 мин

### **Ход игры:**

Здравствуйте, друзья! Сегодня у нас в гостях известная телевизионная игра, ее многие видели и знают «Своя игра». Для участия в игре прошу разбиться на 2 команды и занять свои места за столами.

Правила игры:

Экран разбит на сектора по определенным темам.

Каждая тема включает в себя 5 вопросов различной степени трудности. Самый легкий вопрос «стоит» 10 баллов, самый трудный – 50. Если сможете ответить, то очки ваши, если нет – очки снимаются. Кто отвечает, тот выбирает следующий вопрос.

#### **1-й сектор. «Здоровье и ЗОЖ»**

10 – Что такое здоровье? (Это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни.)

20 – Виды здоровья? (Физическое, психическое и нравственное (социальное).)

30 – Что такое здоровый образ жизни? (Деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья.)

40 – Компоненты здорового образа жизни. (Режим труда и отдыха; режим сна; распорядок (режим) дня; рациональное питание; оптимальный двигательный режим; закаливание; искоренение вредных привычек и т.д.)

50 – Продолжите: «В здоровом теле ... (здоровый дух)»

#### **2-ой сектор «Рациональное питание»**

10 – Что такое рациональное питание? (питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.)

20 – Перечислите основные принципы рационального питания.

(Разнообразие, умеренность, регулярность приема пищи.)

30 – Что такое голодание? (Добровольный отказ от приема по какой-либо причине, на определенный период времени с целью очищения организма, избавления от болезни или духовного совершенствования.)

40 – Какие продукты могут вызвать пищевую аллергию? (Цитрусовые, молоко, яйца, шоколад и др.)

50 – Продолжите фразу Гиппократ: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше ... (лекарство должно быть пищей)».

#### **3-ий сектор «Закаливание»**

10 – Что такое закаливание? (Это средство оздоровления организма и повышения его работоспособности.)

20 – Что служит средством закаливания? (Природные факторы: солнце, воздух и вода.)

30 – Перечислите принципы закаливания. (Систематичность, учет индивидуальных особенностей, постепенность, сознательное отношение к процедурам.)

#### **4-ый сектор «Вредные привычки»**

10 – Что такое пассивное курение? (Это вдыхание сигаретного дыма человеком, который сам не курит, но находится в окружении курящих.)

20 – На сколько минут сокращает жизнь каждая выкуренная сигарета? (На 8 минут)

30 – Как называется самое вредное вещество, которое содержит табак? (Никотин)

40 – Что такое алкоголь? (Это наркотик, стимулирующий центральную нервную систему и позволяющий ощутить свободу, прилив энергии.)

50 – Почему человек, употребивший алкоголь, может получить обморожение и даже замерзнуть? (Алкоголь нарушает деятельность центра терморегуляции, человек теряет тепло, но не ощущает холода.)

#### **5-ый сектор. «Кто любит спорт, тот здоров и бодр!»**

10 – Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один единственный вид легкой атлетики. Какой? (Бег)

20 – Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения – доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета? (Велосипед)

30 – Вспомните девиз Олимпийского движения. (Быстрее, выше, сильнее!)

40 – В русский язык это слово пришло в конце 18 века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение? (Эстафета)

50 – П. Брегг говорит, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Бреггом? (Солнце, воздух и вода)

#### **Подведение итогов:**

Ребята, вы – молодцы! Справились со всеми вопросами.

Давайте подсчитаем баллы и посмотрим, какая же из команд лучше всего разбирается в вопросах ЗОЖ.

Надеюсь, Вы все будете придерживаться правил здорового образа жизни, будете сильными, здоровыми и красивыми!

Рефлексия и просмотр мотиваторов о ЗОЖ.

Спасибо! До свидания!

