**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №1»**

**«Здоровьесберегающие технологии**

**в образовательном учреждении»**

**(методическая разработка)**

 **Составители:**

 Волошина Ирина Викторовна,

 учитель начальных классов

Пожидаева Елена Александровна,

 учитель начальных классов

 Чирухина Ирина Николаевна,

 учитель начальных классов

2018 год

**Содержание**

 Введение……………………………………………………………………………..3

1. Принципы формирования культуры

здорового и безопасного образа жизни…………………………………………………………………………......4

1. Основные направления и этапы

здоровьесберегающей образовательной деятельности……………………….4

1. Формы внеклассной работы в рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий……………………………………………………6
2. Перечень знаний, умений, навыков в сфере здорового и безопасного образа жизни, которыми должны овладеть учащиеся ………………………………………….6
3. Список литературы……………………………………………………………….8
4. Приложение ………………………………………………………………………9

**Введение.**

«Здоровье — способность человека сохранять

 соответствующую возрасту устойчивость в условиях

 резких изменений количественных и качественных

 параметров триединого потока сенсорной,

вербальной и структурной информации».

И.И. Брехман

Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ "Об образовании". Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Цель: описание системы работы учителя по формированию представлений о здоровом и безопасном образе жизни у учащихся в образовательном учреждении.

Задачи:

1. Раскрыть основные принципы здоровьезберегающих технологий в образовательном учреждении.
2. Показать основные направления и этапы здоровьезберегающей деятельности.
3. Представить формы внеклассной работы в рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий.

Обучение — это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у учащихся качеств, необходимых им для выполнения учебной деятельности. Обучение в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя передачу знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового, что поможет в дальнейшем учащимся и педагогам охранять и беречь как свое собственное здоровье, так и здоровье окружающих людей.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

1. **Принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.**

В основу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

– актуальности. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

– доступности. В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

– положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

– последовательности Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их

логическую преемственность в процессе его осуществления;

– системности определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– сознательности и активности направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм

поведения и стилей жизни.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние

«полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков.

1. **Основные направления и этапы здоровьесберегающей образовательной деятельности:**

-сохранение здоровья;

-укрепление здоровья;

-формирование здоровья

всех участников образовательного процесса

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя **три этапа**, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. **Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.**

Цель — сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элемен тарных правилах здоровьесбережения.

2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).

4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попыт-ках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

**2. Этап углубленного изучения.**

Цель — сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2. Добиться сознательного выполнения элементарных; правил здоровьесбережения.

3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровьесбережения, беседа, дискуссия. Такой подход позволяет более углублен но познать основы здоровьесбережения.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы).

Эффективность использования различных средств здоровьесберегающей педагогики достигается при четком соблюдении следующих моментов:

а) цели и задачи использования конкретного средства на конкретном занятии;

б) структурная взаимосвязь данного средства и метода с основным содержанием занятия;

в) контроль и самоконтроль выполнения правил здоровьесбережения.

 **3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.**

Цель — умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.

2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического ис пользования.

3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений использования основных понятий и представлений о здоровом образе жизни в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык применения имеющихся знаний в различных условиях.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы.

1. **Формы внеклассной работы в рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий:**

1 Беседы (учителя, санитарного актива, медицинских работников, родителей).

2. Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, стихотворений).

3. Утренники, праздники здоровья.

4. Игры, соревнования, с использованием знаний правил уличного движения, личной гигиены и т. д, («В гостях у Мойдодыра», «Светофор», «Малая Спортландия», «Ученическая скорая помощь»),

5. Представления кукольного театра («Веселый санитар Федя Мочалкин»).

6. Устные журналы («Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «Если хочешь быть здоров — закаляйся!», «Почему мы здоровы?»)

7. Смотры-конкурсы на лучшее санитарное состояние класса (проводятся по параллелям среди учащихся начальных классов.)

8. Санитарные рейды по школе, квартирам, дворам.

9. Организация санитарного уголка, выпуск бюллетеней («Советы доктора Айболита», «Про тебя самого»).

10. «Клубы Юных Санитаров», «Школа здоровья».

11. Конкурсы: рисунков «Пусть тебя не назовут неряхой», плакатов «Здоровые зубы — здоровью любы», конкурс детских стихотворений, сочинений «Свет мой, зеркально, скажи», «Секреты здоровья», загадок «Угадайка», пословиц и поговорок «Мудрое слово о здоровье» и др.

12. Практические занятия по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за телом, по уходу за одеждой и обувью и др. (конкурсы)

13. Обсуждение ситуаций: «А если руки не мыть», «Легко ли быть чистюлей», «А ты не забыл носовой платок?», «Стираю сам», «Одеваюсь по погоде» и т.д.

14. Юмористическая разминка «Смешинка».

15. Коллективная работа над проектом «Чистота — залог здоровья».

|  |
| --- |
| 1. **Перечень знаний, умений, навыков в сфере здорового и безопасного образа жизни, которыми должны овладеть учащиеся в процессе освоения основных общеобразовательных программ**
 |
| **№** |  | **Обучающийся знает** | **Обучающийся умеет** | **Обучающийся владеет** |
|  | в сфере здорового питания | основные принципы здорового питания (рацион и режим питания); основы гигиены питания; основные правила приготовления и хранения пищи с учетом гигиенических требований. | определить качество продуктов (отличить доброкачественные от испорченных); составить рацион, меню, приготовить и сохранить пищу в домашних и полевых условиях. | навыками гигиены приготовления, хранения и культуры приема пищи. |
|  | в сфере физической активности | роль физической культуры в формировании здорового и безопасного образа жизни личности и общества; закономерности, факторы и показатели физического развития, взаимосвязь физического и психического развития; средства и методы физической культуры, формы урочных, неурочных и самостоятельных занятий физическими упражнениями; содержание, направленность, характеристика развивающей и оздоровительной эффективности различных систем физических упражнений; роль физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний, в восстановлении утраченных функций организма, правила безопасности и оказания первой медицинской помощи на занятиях физической культурой и спортом | оценивать индивидуальное физическое развитие, осанку, функциональное состояние организма, физическую работоспособность и двигательную подготовленность; определять дозировку физической нагрузки, направленность воздействий и эффективность физических упражнений; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий; выполнять приемы закаливания и самомассажа; правильно экипироваться, использовать спортивный инвентарь и оборудование и взаимодействовать на занятиях физической культурой; проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями и спортом; предупреждать и принимать меры профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах | использованием оптимальных двигательных режимов и способностью выполнять упражнения, характеризующие уровень физического развития. |
|  | в сфере режима труда и отдыха | физиологические основы режима труда и отдыха, признаки утомления и переутомления, основные принципы составления режима дня | предупреждать переутомление, распознавать его признаки и устранять их; применять рекомендуемый медицинским работником режим дня; самостоятельно составлять режим и изменять его в зависимости от периодов учебы, еженедельного и ежегодного отдыха | навыками контроля за выполнением режима дня |
|  | в сфере профилактики вредных привычек | основные факторы риска для здоровья детей, виды вредных привычек (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, другие вещества, игромания) и их влияние на организм, способы профилактики вредных привычек и борьбы с ними | распознавать признаки наличия вредных привычек среди окружающих и объяснять их вред | навыками противостояния и мотивированного отказа от предложений, связанных с употреблением пива, алкоголя, курения, токсических и наркотических веществ; владеет здоровьесберегающими технологиями работы на компьютере |
|  | в сфере соблюдения правил школьной и личной гигиены | основные правила школьной гигиены, основные правила личной гигиены (в том числе гигиены пола), особенности своей кожи и волос, правила гигиены зрения, позвоночника, требования к гигиеническим принадлежностям, основные заболевания, связанные с нарушением правил личной и школьной гигиены | соблюдать основные правила гигиены полости рта, гигиены тела, волос, ногтей, интимной гигиены; выбирать средства гигиены, в зависимости от особенностей своей кожи и волос, соблюдать основные гигиенические правила на уроке, перемене | техникой ухода за полостью рта, техникой ежедневных и еженедельных гигиенических процедур, методами профилактики заболеваний, связанных с нарушением правил личной гигиены; методами профилактики заболеваний органов слуха, зрения и позвоночника |
|  | в сфере медицинской активности | элементарные методы оценки собственного здоровья, основные виды заболеваний (в т.ч. заболевания, связанные с обучением, нездоровым образом жизни, инфекционные заболевания, заболевания, передающиеся преимущественно половым путем), их причины и пути их профилактики; правила поведения при возникновении заболеваний (особенно инфекционных заболеваний); правила потребления медицинских и фармацевтических услуг (правила посещения и вызова врача, в том числе с профилактической целью; правила общения с медицинскими работниками; правила приема медицинских процедур в условиях лечебного учреждения и дома, правила приобретения лекарств); правила обращения с больными людьми и инвалидами, способы оказания первой медицинской помощи | оценить и описать состояние собственного здоровья и жалобы, безбоязненно общаться с медицинским работником, распознавать признаки заболеваний, опасных для окружающих, осуществлять уход за больными людьми и оказывать первую медицинскую помощь | методами оценки собственного здоровья, навыками поведения при посещении лечебного учреждения и приеме медицинских процедур; навыками общего ухода за больными, оказания первой медицинской помощи и поведения при возникновении признаков заболеваний у себя и окружающих |
|  | в сфере безопасного поведения | о роли безопасности в сохранении собственной жизни, выполнении социальных функций и созидательной жизнедеятельности общества; о глобальных, национальных, региональных, локальных проблемах безопасности человека и общества; классификацию и основные последствия чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; организацию и нормативную базу в области обеспечения безопасности в РФ, имеющийся опыт и возможности использования различных средств обеспечения безопасной жизнедеятельности, правила безопасного поведения при опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного, социального, природного характера, основы самообороны | предвидеть возможные опасные ситуации техногенного, социального и природного характера; принимать решения и проектировать свое поведение по действиям в случае возникновения опасных ситуаций; ориентироваться на местности, пользоваться первичными средствами пожаротушения, применять меры безопасности при активном отдыхе в природных условиях и туризме, быть безопасным участником дорожного движения; пользоваться средствами коллективной, индивидуальной защиты и самозащиты, действовать по сигналу «Внимание всем», получать помощь окружающих людей в обеспечении безопасности и самому оказывать её | алгоритмом минимизации, преодоления и ликвидации последствий вредных и опасных факторов жизнедеятельности; навыками поведения в случае возникновения опасных ситуаций в школе, дома, на улице; соблюдением правил дорожного движения, пожарной безопасности, поведения на водоемах; навыками использования компаса и карты, средств индивидуальной защиты; формами обмена опытом безопасного поведения |

**Литература:**

В.И.Ковалько «Здоровьесберегающие технологии», Москва «Вако» 2004 г.

Ю.К.Бабанский «Оптимизация учебно-воспитательного процесса», Москва «Просвещение» 1982 г.

В.В.Ильющенков, Т.А.Берсенева «Здоровье и образование», Санкт – Петербург, 1993 г.

А.И.Киколов «Обучение и здоровье», Москва, 1988 г.

Г.К.Селевко «современные образовательные технологии», Москва, 1998 г.

**Приложение**

**Игра – путешествие**

**«В гостях у сказки…»**

Цель: формирование у учащихся заботливого отношения к здоровью.

Задачи:

- закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья;

-рассказать об особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним;

-научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды;

-закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма;

-развивать внимание, память.

Возраст: 7-8 лет.

Место проведения: спортивный зал

Оформление зала. В зале представлены лучшие работы дошкольников, принявших участие в конкурсе рисунков и плакатов на тему «Я выбираю – здоровье!». На стене карта страны «В гостях у сказки…»

Оборудование:

|  |
| --- |
| Сказочная музыка, веревка посередине комнаты. |
| Музыка из сказки «Шрек», мяч, вопросы. |
| Музыка из мультфильма «Маша и медведь». Загадки о видах спорта и иллюстрации к ним. |
| Музыка энергичная, стихи для физминутки. |
| Музыка из сказки «Незнайка и его друзья», мешок с предметами гигиены |
| Музыка веселая, различные продукты (полезные и неполезные), корзинки. |
| Волшебная музыка. Медали. Воздушные шарики с пожеланиями здоровья. Фотоаппарат. |

Ход игры:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы игры | Деятельность ведущих  | Деятельность детей | Сопровождение |
|  | Организационный этап.  | Ведущий: «Сегодня мы отправимся в путешествие в гости к сказочным героям. Каждый из героев вас чему- нибудь научит, поиграет с вами. А вы любите играть?» А отправимся мы на машине времени, которая перенесет нас в сказочный мир! Сейчас мы произнесем волшебные слова: «Акалай- макалай !», перешагнем через волшебную стену и окажемся в сказке» | Дети строятся в одну линию, произносят хором волшебные слова и вместе с ведущим перешагивает через веревку посредине комнаты. | Сказочная музыка, веревка посередине комнаты. |
|  | 1 станция «Шрек» | Ведущий: «А к кому мы попали? Вы знаете его? (выходит Шрек)». Шрек: «Я всегда играю со своими малышами, а вы хотите со мной поиграть?» Шрек играет в игру: «Умею- не умею». «Сейчас я буду кидать мяч вам в руки и говорить правила здоровья, вы ловите мяч и отвечаете «умею» или «не умею». Вам понятно?» Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев». | Дети называют героя.Играют в игру. | Музыка из сказки «Шрек», мяч, вопросы. |
|  | 2 станция «Маша и медведь» | Ведущий: «Давайте снова скажем волшебные слова и отправимся в путь. И где же мы? (выходят Маша и медведь). Маша: «Миша, я очень хочу поиграть с ребятами! Ты поиграешь с нами, загадай нам загадки»». | Дети снова произносят волшебные слова, перешагивают назад через волшебную стену, узнают сказочных героев, отгадывают загадки и берут в руки картинки с отгаданным предметом. | Музыка из мультфильма «Маша и медведь». Загадки о видах спорта и иллюстрации к ним. |
|  | 3 станция «Феннис и Ферби» | Ведущий: «Ну, что отправляемся дальше? Дружно произнесем слова и поехали! А где мы? (Выходят герои).Да, ребята, это Феннис и Ферби, а что они делают лучше всего? Поиграем с ними? Феннис и Ферби: «Дружно встаньте в круг, повторяйте за нами слова и движения» Феннис и Ферби: «Чтобы оставаться здоровыми, что надо всегда делать? Молодцы, зарядку!» | Дети произносят волшебные слова, снова переходят через линию, угадывают героев, делают веселую разминку с героями под музыку. | Музыка энергичная, стихи для физминутки |
|  | 4 станция «В гостях у Незнайки» | Ведущий: «Ну, что отправляемся дальше? Дружно произнесем слова и поехали! А где мы? (Выходит герой) Незнайка: «Что это здесь такое? Мешок какой-то, а что в нем, наверное, подарочки. А вы не знаете, что там? А ну-ка помогите мне. Угадайте на ощупь, что это за предметы там лежат»».  | Дети произносят волшебные слова, снова переходят через линию, угадывают героя, играют в игру «Волшебный мешок», засовывают руку в мешок, нащупывают предмет и не доставая, называют зачем этот предмет людям, а остальные должны угадать, что это за предмет.  | Музыка из сказки «Незнайка и его друзья», мешок с предметами гигиены (расческа, мыло, зубная щетка, полотенце, крем, зубная паста, мочалка, заколки для волос, порошок),  |
|  | 5 станция «У Винни- Пуха» | Ведущий: «Ну, что отправляемся дальше? Дружно произнесем слова и поехали! А где мы? (Выходит герой). Винни- Пух: «Ох, как же я хочу кушать, но что же мне съесть, я хочу есть только полезные продукты, чтобы оставаться здоровым и сильным. Но я никак не пойму, что же мне положить в свою корзинку. Может вы, ребята, поможете мне? А ну-ка держите корзинки, начинайте складывать только полезные продукты» | Дети произносят волшебные слова, снова переходят через линию, угадывают героя, собирают по очереди по одному полезному продукту, кладут в корзинку и объясняют , чем он полезен. | Музыка веселая, различные продукты (полезные и неполезные), корзинки. |
|  | Заключительный этап | Ведущий: «Что же ребята, нам пора возвращаться, а чему же нас научили герои сказок? -Чему учил нас Шрек?- Чему учили нас Маша и медведь?- Чему учили нас Феннис и Ферби?- Чему учил нас Незнайка?- Что мы научились делать с Винни- Пухом? (Все герои выходят в зал и читают пожелания детям). Мы хотим на память вручить вам подарки» Ведущий: « Давайте скажем им: «До свидания!», а нам пора возвращаться, давайте дружно произнесем волшебные слова» | Дети встают в круг и встречают героев, отвечают на вопросы, фото на память с героями, произносят волшебные слова и возвращаются в детский сад | Волшебная музыка. Медали. Воздушные шарики с пожеланиями здоровья. Фотоаппарат. |

Приложение

**Загадки**

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это ...

ОТВЕТ

Стань-ка на снаряд, дружок.

Раз – прыжок, и два – прыжок,

Три – прыжок до потолка,

В воздухе два кувырка!

Что за чудо-сетка тут?

Для прыжков снаряд — ...

ОТВЕТ

Очень трудно быть, не спорьте,

Самым метким в этом спорте.

Просто мчаться по лыжне,

То под силу даже мне.

Сам попробуй бегать день,

А потом попасть в мишень,

Лежа навзничь, из винтовки.

Тут нельзя без тренировки!

А мишень тебе не слон.

Спорт зовётся ...

ОТВЕТ

По воротам бьет ловкач,

Плавая, бросает мяч.

А вода здесь вместо пола,

Значит, это ...

ОТВЕТ

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в ...

ОТВЕТ

Конь, канат, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам ...

ОТВЕТ

Я смотрю - у чемпиона

Штанга весом в четверть тонны.

Я хочу таким же стать,

Чтоб сестренку защищать!

Буду я теперь в квартире

Поднимать большие ...

ОТВЕТ

Без весла не обойдёшься,

Если спортом тем займёшься.

А как занятие зовут,

Где в лодке к финишу плывут?

ОТВЕТ

То вприпрыжку, то вприсядку

Дети делают ...

ОТВЕТ

Как солдата нет без пушки,

Хоккеиста нет без ...

ОТВЕТ

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ...

ОТВЕТ

Деревянных два коня

Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега.

ОТВЕТ

Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу.

ОТВЕТ

Снаряд есть у боксёров — груша.

А в этом спорте «фрукт» получше.

Там забивает мяч спортсмен

В ворота в виде буквы Н,

На сливу очень мяч похож.

Вид спорта этот назовёшь?

ОТВЕТ

Есть у нас коньки одни,

Только летние они.

По асфальту мы катались

И довольными остались.

ОТВЕТ

Вот полозья, спинка, планки –

А всё вместе это – ...

ОТВЕТ

Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,

То будешь в холод, в дождь и зной

Выносливым и ловким.

ОТВЕТ

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой.

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы ...

ОТВЕТ

Там в латах все на ледяной площадке

Сражаются, сцепились в острой схватке.

Болельщики кричат: «Сильнее бей!»

Поверь, не драка это, а — ...

ОТВЕТ

Гоняют клюшками по льду

Её у нас всех на виду.

Она в ворота залетит,

И кто-то точно победит.

ОТВЕТ

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

ОТВЕТ

**Тема:  «В гостях у царевны Гигиены»**

**Форма:**  театрализованное представление

**Цели:**

**1.**Знать основные правила личной гигиены; уметь правильно чистить зубы, соблюдать правила личной гигиены;

**2.** Прививать навыки здорового образа жизни, развивать гигиенические навыки: мытьё рук, чистка зубов, еженедельное купание.

**3.**Воспитывать умение слушать друг друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за знания других.

 Ход представления.

Ведущая: Здравствуй, люд – честные дети,

 Озоруете ли, нет ли?

 Вы послушны или как?

 Впрочем, это все пустяк.

 Рассказать пришла вам сказку,

 Нет не сказку, а наказку –

 Она даже и не ложь,

 В ней ты истину найдешь.

 Жили-были во селе

 Братья справные вполне.

 Все бы клеилось как надо

 Кабы только не досада –

 Так один из пареньков

 Знать имел изъян таков.

 Утро. Ваня на зарядке - (выходит Ваня)

 Всегда чист, силён, здоров.

 Ногти, волосы в порядке –

 Позабыл про докторов!

 Вася ж был чуток ленивый - (выходит Вася)

 Зубы чистить не любил,

 Ну, а что такое мыло –

 Он и вовсе позабыл!

Вася: Подумаешь, я точно знаю , что многие ребята не любят чистить зубы.

Ваня: А давай проверим, мы даем советы, если наш совет хороший, хлопайте в ладоши!

Вася: На неправильный ответ , говорите слово- нет!

Ваня: Постоянно нужно есть для зубов для ваших –

 Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу

 Наш совет – хороший ? (хлопают в ладоши)

Вася: Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный!

 Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад!

 Это правильный совет? (Нет!)

Вася: Говорила маме Люба: «Я не буду чистить зубы!»

 И теперь у нашей Любы дырка в каждом, каждом зубе.

 Каков будет ваш ответ, молодчина Люба?

Ваня: Навсегда запомните, милые друзья,

 Не почистив зубы, спать идти нельзя!

 Если наш совет хороший – вы похлопайте в ладоши!

Ваня: Запомните совет полезный: нельзя грызть предмет железный.

 Если мой совет хороший- вы похлопайте в ладоши.

Вася: Ну, подумаешь чистюли, расфуфыры, красатули!

 Ну , зачем скажите, мыться, если скоро спать ложиться?

 Зачем койку застилать, если в ней потом же спать?

 И зачем мне мыть посуду – снова в ней же кушать буду?

Голос грязи: Эти речи мне уже, прямо скажем, по душе!

 Молодец, ты мальчик Вася, никогда не умывайся!

Вася: Это чей я голос слышу? Рядом никого не вижу!

 Кто здесь? Вы же отзовитесь! И немедля появитесь!

Грязь: Грязь – подружка я твоя ! Ну, что ? Ждать меня устал?

Вася: Я!? А разве я вас звал?

Грязь: Ой, Васятка, вот чудак! Звал, конечно, еще как!

 Если пол вы не помыли – меня в гости пригласили.

 Вы не вымыли посуду? - Значит, скоро я прибуду.

 Перестаньте убираться, окна мыть, пол подметать.

 Ненавижу тряпки, щетки, я , друзья, боюсь щекотки.

 Забираюсь в уголки, там, где пыль и пауки.

 Чистоту я не терплю, тараканов, мух люблю!

 Пауки и паучата, ну-ка, славные ребята!

 Изо всех углов ползите, паутины наплетите!

Танец пауков.

Вася: Клёвый танец, просто классный! Я с тобой во всем согласный!

 Чего время зря терять – мыть, стирать и убирать!

Грязь: Молодец, мой мальчик Вася, никогда не убирайся.

 Одиночество мне скрась, я ведь королева Грязь!

Вбегает Ваня с ребятами.

Ваня: Вась, пойдем купаться с нами, пруд совсем недалеко.

 А водичка вечерами, как парное молоко!

Вася: Вот еще! А как простыну…

Грязь: Да! И сильно заболеешь! Стоит ли нам тратить силу!?

Ваня: Это кто же ты такая? И откуда ты взялась?

Грязь: Я – такая «никакая», я – его подружка, Грязь!

Ваня: Вася, брат мой дорогой, что с твоею головой!?

 Разве ж можно водить дружбу нам с грязнулею такой!?

 Уходи сейчас же прочь! Ты сама? Или помочь?

Грязь: Ну, смотри –ка, напугали! А вы слуг моих видали?

Пауки: Пауки мы , паучата, мы – серьезные ребята.

 Паутины наплетем, глаза пылью заметем!

Ваня: Чтобы силы уравнять. Гигиену нужно звать!

 А для этого без спора, нам сказать всем нужно хором:

 «Нам в здоровье помоги, Гигиена к нам приди!» ( фраза повторяется несколько раз со зрителями) .

 Выходит царевна Гигиена.

Гигиена: Добрый день! Я – чистота! С вами быть хочу всегда!

 Сначала познакомлюсь с вами, чтобы стали мы друзьями.

Ваня: Вот Наташа, Коля, Валя, вот Сережа, Света, Галя

 Костя, Вова, рядом Гена. А как вас звать?

Гигиена: Гигиена.

 Я пришла вас научить, как здоровье сохранить.

 Много грязи вокруг нас, и она в недобрый час

 Принесет нам вред, болезни. Но я дам совет полезный,

 Мой совет совсем не сложный – с грязью будьте осторожны!

Грязь: Ой, смотрите-ка, явилась, и в пути не запылилась.

 Как делишки, как живешь? Может ручку мне пожмешь?

 Гигиена: Ты ко мне не приближайся! Ни к кому не прикасайся!

Грязь: Ах-ах-ах! Какое платье! Да ведь не на что смотреть!

 Я б такое не надела. У меня – другое дело!

 От борща пятно большое, вот сметана, вот жаркое.

 Вот мороженое ела, это в луже посидела.

 Это клей, а здесь чернила. Согласитесь, очень мило!

 Я наряд свой обожаю, на другой не поменяю.

 Я открою вам секрет- лучше платья просто нет!

 Если спорить со мной будешь с паучками потолкуешь!

Гигиена: Нас нечистая пугать - только время зря терять!

 У нас есть свои друзья, их не знать никак нельзя!

(Выходят дети читают загадки, зрители отгадывают. Герои надевают шапочки).

1. **Умывальник**

 Из трубы – вода,

Вода бежит и льется

В белизну колодца,

На трубе – два братца,

Сидят да веселятся.

Один в кафтане красном,

Второй – в голубом,

Оба друга-брата

Заведуют водой.

1. **Мыло**

Возьмите меня,

Умывайтесь, купайтесь,

А что я такое -

Скорей догадайтесь,

И знайте:

Большая была бы беда,

Когда бы не я да не вода.

1. **Губка**

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала.

1. **Мочалка**

Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.

1. **Зубная щетка**

Худая девчонка –

Жесткая челка,

Днем прохлаждается.

А по утрам да вечерам

Работать принимается:

Голову покроет

Да стены помоет.

1. **Полотенце**

Вытираю я, стараюсь,

После бани паренька.

Все намокло, все измялось -

Нет сухого уголка.

1. **Расческа**

Мы ей пользуемся часто,

Хоть она, как волк, зубаста.

Ей не хочется кусать,

Ей бы зубки почесать.

1. **Носовой платок**

Лег в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.

Ребенок: Да, для нас давно не ново, чтоб быть чистым и здоровым!

 С щеткой , мылом и расческой- ты красивый и с прической!

Гигиена: Быстро веники возьмите, пауков всех разгоните! (герои выгоняют пауков).

 Грязь: Вась, мне здесь не нравится, давай мы в лес отправимся.

 Точно знаю, что зверята, очень славные ребята.

 Со мной дружбу заведут и меня не подведут!

Вася: Право, я уже не знаю….

Грязь: Ты чего?! Я отвечаю!

 Давай быстрей отправимся, тебе там все понравится! (уходят)

Ваня: Чем же это обернется?

Гигиена: Не волнуйся, он вернется, гу, а чтоб нам все увидеть.

 В лес пойдем мы, вслед за ними.

Появляется декорация леса, под деревом лежит волк, к нему подходят 2 ежика.

1 ежик: С добрым утром, дядя Волк!

2 ежик: С добрым утром, дядя Волк! Почему еще в постели?

 Может быть вы заболели?

Волк: Я здоров (зевает), еще посплю. Вставать рано не люблю!

1 ежик: А мы рано просыпаемся и зарядкой занимаемся!

2 ежик: Зубки чистим каждый день. И холодною водою умываться нам не лень!

 А давайте с ребятами станцуем веселый танец! ( танец со зрителями).

Волк: Не люблю я, просто страсть, полоскать и чистить пасть!

Ежата: Как же это ? Почему?

Волк: А мне это ни к чему! Все меня и так боятся.

 Стоит только показаться, начинают все дрожать

 Смотрят, как бы убежать. Место тихое найду, пока сыт, еще вздремну.

(Веселая Грязь выходит, за ней плетется изможденный Вася)

Вася: Слушай, Грязь, я не шучу, я устал и пить хочу!

Грязь: А попей… из лужи ! Вот!

Вася: Пил уже! Болит живот! (ложится на пол, скрючиваясь от боли)

Грязь: Лучше б Вася ты умолк, может нас услышать волк.

 Злой он был всегда доныне. Вот он! Легок на помине!

 Ладно, ты как хочешь Вася, я ж исчезну восвояси!

(Грязь убегает, выходит Волк с зубной повязкой)

Волк: Ой, случилась со мною напасть: не могу широко раскрыть пасть.

 Не могу я ни спать , и не есть и облезлой становится шерсть…

(замечает лежащего Васю)

- Во! А здесь что за грязь расплылася?

Вася: Я не грязь! Я отравленный Вася!

Вместе: Ох, терпеть нам совсем уж невмочь!

 Кто же? Кто же нам сможет помочь?!

Ежики (по очереди) Вам нужно в лесную больницу!

 Очень долго придется лечиться!

 Очень сложно болезни лечить!

 Легче болезни предупредить!

 Ну, а если случилось, не жди! Телефон Айболита…

Вместе: Ноль, три!

Звучит сирена , выходит Айболит, оказывает помощь Волку и Васе.

 Волк и Вася : Спасибо добрым докторам! Обещаем по утрам!

 Зубы чистить, умываться и зарядкой заниматься!

Выходят все герои с Гигиеной.

Ваня: Что, брат, смог ты убедиться - с грязью не к чему водиться!

Гигиена: Помнить нужно всем всегда!

Герои: Залог здоровья – чистота!

**Финальная песня**

**Внеклассное мероприятие**

 **игра «Что? Где? Когда? Почему?»**

**Цели:**

* развитие познавательных способностей у младших школьников, логического мышления и сообразительности;
* воспитание чувства коллективизма, уважения к одноклассникам.

**Материал и оборудование:**

- эмблемы;

- компьютер, проектор, экран,

- презентация;

- чёрный ящик**;**

- волчок;

**Ход игры**

**Ведущая.** Добрый день, дорогие участники игры. Добрый день, уважаемые гости. Сегодня мы проводим нашу игру «Что? Где? Когда? Почему?» Представляю вам команду участников «Умники и умницы». ( У детей эмблемы на груди ) Каждое задание оценивает справедливое жюри из родителей (представление) слайд№1

Правила игры:

Соревнование состоит из 11 раундов. Победителями считается та сторона, которая наберет 6 очков. На обдумывание дается 1 – 3 минуты в зависимости от сложности задания. Одновременно с играющей командой над вопросом думают и зрители, которые дополняют ответ. В случае неудачного ответа команды, балл(жетон) за правильный ответ получает зритель.

Первый раунд.

Сектор №\_\_\_\_\_\_\_. Внимание вопрос; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Время истекло, Кто отвечает на вопрос? \_\_\_\_\_\_\_\_ Таков ваш ответ. Кто из зрителей готов дополнить ответ? Внимание правильный ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_.  Счет становится \_\_\_\_\_\_ в пользу \_\_\_ (знатоков или зрителей).  Приз достается \_\_\_\_ (знатокам или зрителям).

[(Приложение5)](%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B55.pptx)

Сектор № 1 (А что такое опасные ситуации?) слайд 2

Сектор № 2 (Как вести себя с незнакомцем, когда ты один дома?) слайд 3

Сектор № 3 (Почему нельзя мокрыми руками включать электроприборы? Назовите правила безопасного обращения с электричеством.) слайд 4-5

Сектор № 4 (Как надо переходить дорогу?) слайд 6

Сектор № 5 (Почему нельзя запускать петарды самостоятельно?) слайд 7

Сектор № 6 (Когда газ опасен?) слайд 8-9

Сектор № 7 (Как вести себя при пожаре?) слайд 10

Сектор № 8 (Где надо кататься на роликах?) слайд 11

Сектор № 9 (Какие номера телефонов службы спасения вы знаете?) слайд 12

Сектор № 10 (Что делать, если человек провалился под лед ?) слайд 13-14

Сектор № 12 черный ящик слайд 15

**Черный ящик.**

Эту вещь лучше не тронь

В ней скрывается огонь

Помни, хоть она мала

Может сжечь весь дом дотла. (Ответ: спички)

(После одиннадцатого раунда жюри подводят итоги.) слайд16

**Ведущая**  Игра закончилась. Неважно, кто победил сегодня в игре, главное мы повторили правила безопасного поведения дома и на улице и сможем правильно вести себя в трудной жизненной ситуации