

**Муниципальное общеобразовательное учреждения «Гимназия» Эжвинского  
района г. Сыктывкара**

**Программа**  
**«Как вырасти здоровым»**

Модифицированная программа

Антоновой Т.А. ,

учитель начальных классов

МОУ «Гимназия» г. Сыктывкара

**Сыктывкар**  
**2008 г.**

## Пояснительная записка

В системе образования в последние годы все большее внимание уделяется проблеме сохранения здоровья детей. Это обусловлено потребностями современного общества в здоровых, гармонично развитых людях. Несмотря на наличие системы государственных и общественных мероприятий по охране здоровья, состояние здоровья населения и особенно подрастающего поколения вызывает тревогу.

Анализ состояния физического здоровья детей, проведенный среди первоклассников МОУ «Гимназия» на момент поступления, показал, что у 62,7% обучающихся имеются существенные отклонения от нормы в различных системах организма. Из них 16% имеют проблемы со зрением, 15,8% имеют хронические заболевания лор-органов, 9% - патологию сердечно-сосудистой системы, 9% - патологию сосудистой системы, 5,2% страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта, у 5,2% нарушена осанка, учащиеся с прочими заболеваниями (аллергические реакции, хронический цистит, пневмония, перешедшая в хроническую форму, паховая грыжа, энурез) составляют 10,5%, т.е. практически здоровыми признаны 37,3% первоклассников. Помимо этого, мониторинг обучающихся первых классов показал, что гигиенические навыки развиты слабо, а именно: 47% не моют руки перед едой и после посещения туалета, 7% не чистят зубы, 80% не занимаются зарядкой по утрам, 66,6% не соблюдают режим дня. Причины столь неутешительной статистики – плохая экология, наследственность, социальное неблагополучие, удручающее состояние здравоохранения, стрессовые ситуации и, несомненно, чрезмерная нагрузка, приводящая к переутомлению. Среди опрошенных первоклассников 53,3% жалуются на чрезмерную нагрузку, которая у 33% детей не проходит ни после динамической паузы, ни после прогулки в группе продленного дня. Поэтому необходимы срочные меры по исправлению существующей ситуации. Это и явилось предпосылкой для создания программы «Как вырасти здоровым», которую следует рассматривать как одно из направлений в общей работе школы по сохранению здоровья детей.

В настоящее время проблемы здоровьесбережения младших школьников широко представлены в методической литературе. В основу представляемой программы положены теоретические и практические материалы Безруких М.М., Зайцева Г.К., Романовой О.Л., Касаткина В.Н. Вместе с тем новизна Программы заключается в том, что имеющиеся материалы адаптированы и откорректированы с учетом специфики обучения и воспитания в МОУ «Гимназия».

Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Только человек, живущий в гармонии с собой и с окружающими его людьми, будет действительно здоров.

**Цель программы** заключается в формировании у учащихся понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, а также гармонии взаимодействия с окружающими.

### **Задачи программы:**

1. Формировать установку на приоритет здоровья и вырабатывать лично мотивированное отношение школьников к проблеме здорового образа жизни.
2. Обучить школьников основам знаний об организме человека и его индивидуальных особенностях и возможностях.
3. Совершенствовать практические умения и навыки, необходимые для обеспечения, поддержания и укрепления здоровья.

В Программе нашла свое место интеграция основных направлений трех предметов (уроки здоровья, ОБЖ, уроки естествознания), что позволяет сформировать у учащихся не только представление об окружающем мире, но и о своем месте в нем, о нормах безопасного поведения и о здоровом образе жизни.

Данная Программа предназначена для проведения системы занятий в группе продленного дня, а также может быть использована для проведения отдельных занятий классных часов и внеклассных мероприятий. Занятия включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье; вопросы самопознания и саморегулирования и т.д.

Большое значение имеет выбор форм и методов реализации Программы. Занятия должны быть занимательны по форме и призваны обеспечить непроизвольный интерес школьников. Это и работа с текстовыми карточками, проблемная картинка, ролевая игра, упражнения и т. п. В процессе такой работы в разнообразных и увлекательных формах, на эмоциональном и игровом фоне происходит постепенное и последовательное развитие знаний и умений школьников – от правил личной гигиены к осознанию и усвоению ценности здоровья.

Познавательно-игровые занятия не превышают 30 минут (в первом классе) и 40 минут (во 2-4 классах), проводятся 1 раз в неделю в системе клубных часов группы продленного дня. Ведущей формой является урок-практикум, вместе с тем предполагается использование следующих форм занятий: беседа, тренинг, экскурсия и т.д.

Местом проведения является учебный кабинет, спортивный зал, спортивные учреждения Эжвинского района, учреждения культуры и дополнительного образования.

Занятия проводят воспитатели группы продленного дня с привлечением школьного психолога, школьного фельдшера, учителей-предметников, инструкторов по физической культуре и спорту, узких медицинских специалистов, родителей.

Обучение детей происходит в разновозрастных группах от 5 человек до 15 человек.

Для оценивания результатов используются различные варианты тестирования и анкетирования. Контроль за уровнем знаний, умений личностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни необходимо осуществлять в рамках каждого тематического блока.

**Учебно-тематический план по программе  
«Как вырасти здоровым»**

**1 класс**

Наименование разделов и тем	Количество часов			
	всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Обобщ. занятия
<b>I. Моя семья</b>	2			
1. «Мамы разные нужны, папы всякие важны»		1		
2. «Как мы понимаем друг друга»		1		
<b>II. Мой день</b>	7			
1. «Живем по солнышку»		1	1	
2. «Я – ученик» «В гости к нам портфель пришел»		1	1	
3. «Мое настроение в школе» «Как организовать досуг»		1	1	
4. «Хороший сон – здоровое тело»		1		
<b>III. Мое тело</b>	11			
1. «Дружи с водой» «Вода и мыло»		1	1	
2. «Мои руки и ноги»		1		
3. «Кожа – моя защита»		1		
4. «Что умеет наш нос»		1		
5. «Как умеет видеть глаз» «Здоровье моих глаз» «Хорошее настроение для глаз»		1	1	
6. «Чтобы ушки слышали»		1		
7. «Как у нашей Любы разболелись зубы» «Сохрани улыбку красивой»		1	1	
<b>IV. Мой дом, моя улица, мой город</b>	8			
1. «Мой дом – моя крепость» «Кто там?» «Человек собаке друг»		1	1	
2. «Путешествие по городу» «В гостях у светофора» «Я – пешеход»		1	1	
3. «Едем за город» «О чем говорят деревья»		1	1	

## Содержание программы 1 класс

### I. Моя семья (2 часа)

#### 1. «Мамы разные нужны, папы всякие важны»

Цели и задачи:

1. Совершенствовать знания о своей семье.
2. Способствовать сплочению коллектива.

Содержание занятия:

Игра «Знакомство». «Семейный альбом». Оформление стенда «Будем знакомы».

Материал к занятию

**Игра «Знакомство»**

Как тебя зовут?

Какая твоя самая любимая игрушка?

Что ты любишь больше всего делать?

Как ты проводишь свое свободное время?

Расскажи о своей семье?

Как тебя называют дома?

Как бы ты хотел, чтобы тебя называли в школе?

Дети садятся в круг. Ведущий берет в руки мяч и отвечает на первый вопрос. Ответив, передает мяч следующему для ответа на этот же вопрос и т. д. Дети должны рассказывать по желанию.

#### 2. «Как мы понимаем друг друга»

Цели и задачи:

1. Совершенствовать знания о своей семье.
2. Рассмотреть обязанности каждого члена семьи.
3. Развивать умение помогать друг другу.

Содержание занятия:

Самый простой способ общения. Как люди используют слова. Как мы понимаем друг друга в семье. Игра «Волшебные слова». Обязанности в семье. Взаимопомощь в семье.

Материал к занятию

**Что нужно делать, чтобы ваша семья жила весело и счастливо?**

Помогать друг другу.

Смотреть вместе телевизор.

Не убирать в комнате.

Вместе отдыхать.

Поздно вставать и поздно ложиться.

Заботиться о младших сестренках и братишках.

Помогать родителям, бабушкам и дедушкам.

Постоянно просить купить тебе новую игрушку.

Поздравлять с праздниками.

Рассказывать друг другу новости.

**Нарисуй, кому в вашей семье подходят эти слова.**

- \_\_\_\_\_ убирает в комнате.
- \_\_\_\_\_ готовит обед.
- \_\_\_\_\_ хвалит за успехи в школе.
- \_\_\_\_\_ все рассказывают.
- \_\_\_\_\_ меняет лампочку.
- \_\_\_\_\_ стирает белье.
- \_\_\_\_\_ ремонтирует мебель.
- \_\_\_\_\_ моет посуду.
- \_\_\_\_\_ гуляет.

**Какие обязанности в семье выполняешь ты?**

## **II. Мой день (7 часов)**

### **1. «Живем по солнышку»**

Цели и задачи:

1. Дать первичное понятие «здоровье».
2. Познакомить с понятием «режим дня» и его значением в сохранении и укреплении здоровья.

Содержание занятия:

Живем по солнышку. Каждый день дает нам новое и полезное. Игра-ассоциация «Что такое здоровье?» Режим дня и его значение.

Материал к занятию

Перед занятием воспитателю (учителю) необходимо ознакомиться с индивидуальными медицинскими картами детей, провести ряд тестов по физической и социально-психологической готовности к обучению в школе (совместно со школьным медиком и психологом), познакомиться с родителями.

#### **Игра-ассоциация «Что такое здоровье?»**

Ведущий предлагает иллюстрации с действиями человека, а дети рассказывают, можно ли считать этого человека здоровым.

Иллюстрации:

- делает утреннюю зарядку
- кушает кашу
- курит
- гуляет в парке
- гуляет около проезжей части
- закаляется
- пьет лимонад и ест чипсы
- не моет руки перед едой
- чистит зубы
- пьяный человек
- вовремя ложится спать

## «Живем по солнышку» практическое занятие

Цели и задачи:

1. Совершенствовать знания о режиме дня и его значении в сохранении и укреплении здоровья.
2. Составить свой режим дня.

Содержание занятия:

Режим дня и его значение. Проведение диагностики. Составление режима дня с учетом психофизиологических особенностей младших школьников.

Материал к занятию

### *Режим дня младших школьников, занимающихся в первую смену*

Режимные моменты	Время проведения	
	1 классы	2 классы
1. Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры	7.00	7.00
2. Завтрак	7.30	7.30
3. Дорога в школу (прогулка)	8.00	8.00
4. Учебные и факультативные занятия в школе (завтрак на первой перемене)	8.30	8.30
5. Дорога из школы домой (прогулка)	12.30	12.30
6. Обед	13.00	13.30
7. Послеобеденный отдых (сон для первоклассников и ослабленных детей)	13.30	-
8. Пребывание на воздухе	15.00	14.00
9. Полдник	15.45	15.30
10. Самоподготовка (каждые 30 мин. занятий перерыв 5-10 мин)	16.00 (со II полуг.)	16.00
11. Пребывание на воздухе	16.30	17.00
12. Ужин	18.30	18.30
13. Свободные занятия	19.00	19.00
14. Сон	21.00	21.00

## 2. «Я – ученик»

Цели и задачи:

1. Сформировать понятие «учебная деятельность» и «ученик».
2. Познакомить с режимными моментами школьной жизни.
3. Рассмотреть правила поведения в школе.

Содержание занятия:

«Учеба» и «учебная деятельность». Ты уже ученик. Игра «Воздушный шарик» Урок и перемена. Правила поведения на уроке и перемене. Б. Заходер «Перемена». Как быстро и легко переключиться с игры на учебу. Как чередовать учебную нагрузку с отдыхом. Правила поведения в классе, столовой, гардеробе.

Материал к занятию

**Игровые ситуации:**

*На уроке будь старательным, будь спокойным и ... (внимательным).*

*Все пиши, не отставая, слушай не... (перебивая).*

*Говори все четко, внятно, чтобы было все... (понятно).*

*Если хочешь отвечать, надо руку... (поднимать).*

*На математике считают, на перемене... (отдыхают).*

*Будь прилежен на уроке. Не болтай: ты не... (сорока).*

*Если друг стал отвечать, не спеши... (перебивать).*

*А помочь захочешь другу – подними спокойно... (руку).*

*Знай: закончился урок, коль услышал ты... (звонок).*

*Когда звонок раздался снова, к уроку будь всегда... (готовым).*

*Чтоб не тревожились врачи, на переменах не... (кричи).*

**В гардеробе.**

*Сегодня холодно. Ребята надели теплые курточки. Прежде чем идти в класс, надо раздеться в гардеробе. Федя спешит. Он расталкивает всех и подбегает к окошку. Получив номерок, он, отскакивая, наталкивается на своего одноклассника Игоря и наступает ему на ноги. Игорь даже вскрикнул от боли. Но Федя не обратил никакого внимания.*

**В столовой.**

*Ребята завтракают в столовой. Витя взял кусочек хлеба, скатал в шарик. Оглянувшись, чтобы никто не видел, он стрельнул и попал Пете прямо в глаз. Петя схватился за глаз и вскрикнул.*

**Школьная адаптация**

Процесс адаптации в каждом отдельном случае будет различным, Выраженность и длительность процесса зависят от состояния здоровья детей. Легче переносят период поступления в школу и лучше справляются с умственной и физической нагрузкой дети здоровые, с нормальным уровнем функционирования всех систем организма и гармоничным физическим развитием. Результаты обследования специалистами показывают, что большинство детей (50-60%) адаптируются к школе в течение 2-х первых месяцев обучения.

Вторая группа детей (около 33%) имеет более длительный период адаптации, они не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем и детьми, они играют на уроках, на замечания реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы.

Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями, они не усваивают учебную программу, у них могут отмечаться негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций.

Родителям надо быть готовыми к тому, что период адаптации может затянуться на несколько месяцев.

То, что происходит с ребенком в конце февраля и марте, у психологов называется «синдром третьей четверти». Дети теряют интерес к учебе, конфликтуют с учителями, сверстниками и родителями.

Все это может свидетельствовать о накопившемся утомлении. Будьте внимательны к жалобам ребенка, головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы и тяжелой адаптации. Определить, что ребенок устал, вам помогут эти приметы.

**Тест: Как понять, что ребенок «выдохся».**

Да – 3 балла, нет – 0 баллов, затрудняетесь – 1 балл.



Если ваш школьник:

- Делает глупые ошибки в тетради
- Более вял, плаксив или сонлив, чем обычно
- Засыпает в непривычное для него время
- Испытывает головные боли во второй половине дня
- Грубит и обижается больше обычного
- В рисунках преобладают коричневые и черные тона
- Не сразу реагирует, когда к нему обращаются.
- Подхватывает любую инфекцию
- Появляются темные круги под глазами
- Подолгу сидит без дела, погруженный в себя.
- Не может заставить себя сесть за уроки, либо делает их быстро и плохо, хотя раньше этого не наблюдалось
- Во время письма часто меняет почерк.
- Сидя на стуле, принимает следующую позу: нога под себя, голова на руке.
- Стал прогуливать уроки.

0-7 баллов - можете быть спокойны, у вашего ребенка все хорошо. Он легко переживает сложнейший период в году.

7-14 баллов – наличие нормальной успеваемости вводит вас в заблуждение, что все в порядке. Действительно ребенок пока справляется с нагрузками. Но есть опасность, что в борьбе за успеваемость вы потеряли с ним контакт.

14-41 баллов – ваш ребенок устал, имеет смысл обратиться к хорошему психологу, может быть, даже невропатологу, если чувствуете, что сами не в силах изменить ситуацию.

## «В гости к нам портфель пришел»

Цели и задачи:

1. Познакомить с набором школьных принадлежностей и их назначением.
2. Научить собирать свой портфель самостоятельно.
3. Воспитывать ответственность и аккуратность.

Содержание занятия:

Школьные принадлежности. Игра «Собери свой портфель» Как правильно выполнять домашнее задание.

Материал к занятию

Знаю я чудесный дом, жильцов занятных много в нем.  
Дом тот, друг мой, не простой: ходит в школу он с тобой.  
Проживают в доме том карандаши и книжки,  
Дружат и не тужат в нем и тетради, и альбом,  
Краски- шалунишки.  
Ну, ответьте мне девчонки!  
Ну, ответьте мне мальчишки!  
Ведь этот дом вам всем знаком,  
Что такое этот дом?

*(портфель)*

### **Учебники**

Мы – учебники. Без нас  
Не приходят дети в класс.  
Ты нас бережно храни,  
Непрерменно оберни!

### **Букварь**

Я – букварь. Учю читать.  
Меня не надо забывать.  
Меня изучишь хорошо,  
И сможешь ты тогда  
Любую книгу прочитать  
Без всякого труда!

### **Математика**

Твой учебник не альбом!  
Рисовать не надо в нем.  
Бейся над любой задачкой,  
А страницу не испачкай.

### **Пенал**

В этой узенькой коробке  
Ты найдешь карандаши,  
Ручки, ластик, скрепки, кнопки –  
Что угодно для души!

### **Тетради**

Тетрадки бывают  
В линейку и в клетку.  
За кляксы в них ставят  
Плохую отметку.  
А если написано ровно, опрятно,  
То это тетрадке очень приятно.

### **Рекомендации для родителей**

- Будьте ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибку и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
- Желательно, чтобы в семье только один человек являлся носителем и контролером режима дня, чтобы у ребенка не рассеивалось внимание на разные требования.
- Не расстраивайтесь, если ребенок в первые дни не собирает портфель, не готовит одежду. Ничего страшного в этом нет, в первые дни собирайте с вечера портфель совместно с ребенком,
- постепенно приучая его к самостоятельности.

### **Как правильно готовить уроки**

- Садись за уроки в одно и то же время
- Проветри комнату за 10 минут до начала занятий.
- Выключи радио и телевизор. В комнате, где ты работаешь, должно быть тихо.
- Сотри со стола пыль. Приготовь чистые листы для черновика.
- Проверь, на своем ли месте настольная лампа.
- Уточни расписание уроков на завтра. Проверь, все ли задания записаны в дневнике.
- Приготовь письменные принадлежности для занятий, тетради, учебники, дневник.
- Убери со стола все лишнее.
- Пришло время начать работу. Сядь поудобнее, открой учебник...

### 3. «Мое настроение в школе»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое «настроение».
2. Выяснить, как настроение отражается на успехах в школе и на отношениях с окружающими.
3. Рассмотреть свое настроение в разное время и в различных ситуациях; освоить некоторые приемы регуляции настроения.

Содержание занятия: Настроение и положительный настрой. От чего зависит настроение. «Азбука волшебных слов». Хорошее настроение и успехи в школе. Настроение и поведение. Как сделать так, чтобы всегда было хорошее настроение.

Материал к занятию

Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими.

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, хорошего настроения.

Просыпайтесь с мыслью о том, что день принесет вам удачу. Даже, если будут трудности, верьте, что справитесь с ними.

Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу радость и здоровье (музыкальное сопровождение «От улыбки хмурый день светлей»).

#### **Выбери ответ**

В школе: интересно, устаю, скучно, волнуясь, весело, радуюсь, неинтересно, огорчаюсь, доволен, не доволен.

#### **Отношение к учебе**

Закрасьте нужным цветом картинки. Обозначения:

красный – самый любимый

зеленый – менее любимый

синий – не люблю, но терплю

черный – не люблю

### «Как организовать досуг»

Цели и задачи:

1. Рассмотреть свое настроение в разное время и в различных ситуациях.
2. Развивать умение организовывать досуг.

Содержание занятия. Настроение после школы. Как проводить время с пользой. Умей организовать свой досуг.

Материал к занятию

#### **Закончи рассказ**

*Федя пришел домой хмурый. Он долго возился в передней, потом вошел в комнату. Бабушка лежала на диване.*

- Ба, я есть хочу.

- Федя, мне сегодня не здоровится. Я не выходила из дома. Дома нет хлеба.

- Но я не могу есть без хлеба!

- Придется тебе сходить в магазин и купить хлеб.

- Бабушка, я никогда не покупал хлеб!

## **Вопросы**

- Почему Федя пришел из школы хмурый?
- Что пришлось сделать Феде?
- Какие у вас обязанности по дому?
- Нравится ли вам их выполнять?

### **Отчего портится твоё настроение**

Знак «-», если не любишь занятие

Знак «+», если любишь

Игры на улице

Просмотр передач по телевизору

Игры дома

Помощь по дому

Обед

Чтение книг

Ничего не делаю

Уроки

Увлечение

Занятия спортом

### **Стихотворный монтаж**

*Кто на лавочке сидел,  
кто на улицу смотрел,  
Толя пел, Борис молчал,  
Николай ногой качал.  
Дело было вечером,  
делать было нечего.*

*В новом лифте ехал Саша на тринадцатый этаж,  
Вместе с ним на этом лифте ехал синий карандаш.  
Поднимается кабина на тринадцатый этаж,  
А на стенке той кабины пишет синий карандаш.*

## **4. «Хороший сон – здоровое тело»**

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое «сон».
2. Познакомить со значением и гигиеной сна.

Содержание занятия. Что такое «сон»? Сны и сновидение. Значение сна для человека. Полезный сон – залог здоровья. Как правильно готовиться ко сну и засыпать. Как проснуться в хорошем настроении. Памятки детям и родителям.

Материал к занятию

Сон жизненно необходим каждому человеку, треть нашей жизни приходится на сон. Во время сна замедляются физиологические процессы и создаются условия для восстановления работоспособности организма.

Однако сон — не только отдых, т. к. при этом ряд систем мозга активно функционирует. Например, во время сна происходит закрепление в памяти следов раздражения, предшествующих сну.

С помощью электроэнцефалографии выявлены 2 вида сна:

- спокойный — медленный (ортодоксальный) сон без сновидений
- активный — быстрый (парадоксальный) сон со сновидениями.

Медленный сон обычно занимает 75—80% общей продолжительности ночного сна, быстрый — 20—25%.

Чередование быстрого и медленного сна характерно для здоровых людей; при этом человек чувствует себя выспавшимся и бодрым. Прерывистый сон не дает ощущения отдыха и может явиться причиной его расстройств, раздражительности, снижения работоспособности и т. п.

*Сновидения* отмечают при пробуждениях гл. обр. из фазы быстрого сна (80—90%) или в течение нескольких минут после ее завершения, т. к. сновидения быстро забываются. Обычно, если сон не прерывается, они стираются из памяти.

По своему содержанию сновидения обычно являются случайным, бессистемным сочетанием следов и обрывков прошлых впечатлений, но нередко они отличаются связным сюжетом.

*Продолжительность нормального сна* у человека зависит гл. обр. от возраста. Новорожденный ребенок бодрствует только 2—3 часа в сутки, ребенок в возрасте от 6 месяцев до 3 лет должен спать не менее 14 часов. В 4—5-летнем возрасте детям нужно спать около 13 часов в сутки, в 6 лет — 12, в 7 лет — 11, в 8—10 лет — 10,5—11, в 11—12 лет — 9—10 часов, 13—16-летним подросткам — 9 часов, 17—18-летним — 8,5—8 часов. Здоровый организм сам регулирует количество часов, необходимых для осуществления восстановительных процессов.

Лучшим мерилom достаточной длительности сна служит ощущение полного отдыха. Причина неполноценного, поверхностного, беспокойного сна нередко связана с напряженной умственной деятельностью, волнующими переживаниями, у детей — с приготовлением уроков перед самым сном. Такого рода деятельность нужно прекращать за 1,5—2 часа до сна и перед сном заниматься привычной, лучше легкой физической работой.

*Систематическое недосыпание*, обычно проявляющееся в сонливости, понижении работоспособности, при известных условиях может способствовать возникновению различных заболеваний. Нередко нарушение сна является, в свою очередь, признаком заболевания. Поэтому в случае начинающегося расстройства сна необходимо посоветоваться с врачом.

#### ***Чтобы сон был полезным необходимо знать:***

1. Нормальному сну могут мешать шумы, переполненный желудок и др. Поэтому не следует плотно ужинать и пить много жидкости (особенно крепкого чая или кофе) перед сном.
2. Наиболее физиологичным считается сон на правом боку, со слегка согнутыми коленями. Благодаря этому все мышцы расслабляются, не затрудняется и работа сердца.
3. Необходимо заботиться о чистоте воздуха в помещении для сна. Слишком теплый влажный воздух, духота — частые причины беспокойного сна. В теплое время года следует спать при открытых окнах; зимой перед сном хорошо проветривать комнату, а если позволяют климатические условия, оставлять на ночь приоткрытой форточку или фрамугу, постепенно закаляя себя, т. к. в прохладной комнате сон значительно спокойнее. Температура в спальне не должна превышать 18°C.
4. Спальня или место, отведенное для сна, должны быть чистыми и по возможности светлыми. Если позволяют условия, спать следует в солнечной комнате. Полный отдых и продолжительный освежающий сон возможны только на удобной постели. Кровать или диван должны быть на 15-20 см больше длины тела. Нужно следить, чтобы матрацы и тюфяки обладали упругостью, не сбивались и оставались все время достаточно проницаемыми для воздуха. Лучше всего использовать шерстяное одеяло, которое хорошо защищает от холода и гораздо больше способствует вентиляции постели, чем другие одеяла. Рекомендуется на ночь надевать не стесняющее дыхания и движений белье, не следует закрывать одеялом голову и зарываться головой в подушку, т. к. это затрудняет дыхание.

5. Желательно соблюдать определенный режим сна: ложиться спать и вставать в одни и те же часы. Работающим в ночную смену нужно выработать два таких режима (один — ночной, другой — дневной) и стараться не нарушать их, не экономить время за счет сна. Особенно вредно недосыпание в период напряженной работы.

Полноценный сон оказывает положительное влияние на нервную систему и состояние здоровья, дает мышцам отдых и уменьшает нагрузку на позвоночник и суставы.

### **III. Мое тело (11 часов)**

#### **1. «Дружи с водой»**

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое «гигиена».
2. Познакомить детей с основными правилами личной гигиены.
3. Объяснить, что соблюдение правил личной гигиены ведет к предупреждению заболеваний и сохранению здоровья.

Содержание занятия. Вода и ее значение для человека. Микробы – разносчики болезней. Гигиена. Правила личной гигиены. Игра «Что правильно?»

Материал к занятию

#### ***Про тетю Катю***

*В школе была уборщица – тетя Катя. Она никогда не пользовалась влажной тряпкой, когда вытирала пыль. Пол она тоже подметала сухой щеткой, поднимая столб пыли. В конце концов ее из школы пришлось уволить.*

#### ***Ленивый Коля***

*Коля вошел в умывальную комнату, подошел к крану, быстро подставил руки под струю воды. И тут же направился к полотенцу, приложил руки к нему, оставив на нем грязные пятна, и направился к столу. По дороге он вытирал руки о штаны.*

*Я под краном руки мыла,  
А лицо помыть забыла.  
Увидал меня Трезор,  
Зарычал: «Какой позор».*

## *Аист моется*

*По воде под ивняком  
Ходит аист босиком,  
Потому что эта птица  
По утрам привыкла мыться.  
Клювом трогает лозу,  
На себя трясет росу,  
И под душем серебристым  
Моет шею чисто- чисто  
И не хнычет: «Ой, беда, ой холодная вода!»*

## **«Вода и мыло»**

Цели и задачи:

1. Рассмотреть разные виды средств по уходу за телом.
2. Познакомить с правилами мытья рук и лица; выполнить ряд тренировочных упражнений.

Содержание занятия. Мыло. Польза или вред. Как правильно выбирать средства по уходу за кожей. Как правильно мыть руки и лицо (памятка). Практикум «Моем руки и лицо». Когда и как принимать душ и ванну. Как ухаживать за волосами.

Материал к занятию

*Не видали разве на руках грязь вы?  
А в грязи живет - зараза, незаметная для глаза.  
Если руки не помыв, пообедашь сели мы,  
Вся зараза это вот к нам отправится в живот.  
Грязные руки грозят бедой –  
Чтоб хворь тебя не сломила,  
Будь культурен: перед едой  
Мой руки мылом!*

*В.Маяковский*

## **Правила ухода за своим телом**

- Каждое утро необходимо умываться: мыть руки, лицо, шею, уши.
- Умываться нужно после прогулок и вечером.
- Перед сном мойте ноги, потому что на ногах сильно потеет кожа, накапливается грязь.
- Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю (в ванне, под душем, в бане).
- Волосы надо мыть по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Тщательно промывать волосы, т. к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. После мытья тщательно их расчесывать только своей чистой расческой.
- Необходимо аккуратно подстригать ногти (1 раз в неделю), потому что под длинными ногтями скапливается грязь, которую удалить трудно.

## 2. «Мои руки и ноги»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о роли рук и ног для человека и необходимости сохранить их здоровыми.
2. Формировать гигиенические навыки.

Содержание занятия. Руки и ноги – рабочие инструменты человека. «Руки» в пословицах и поговорках русского народа. Уход за руками и ногтями. Как беречь ноги. Плоскостопие. Как сохранить руки и ноги здоровыми. Закаливание.

Материал к занятию

*Пословицы и поговорки*

*Без него как без рук. Глаза страшатся, а руки делают. «Золотые руки». «Руки связаны»*

### **Уход за руками**

1. К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце, кувшин с водой и таз, если нет крана или умывальника.
2. Полотенце следует повесить на вешалку, а не накидывать себе на шею или плечи, т. к. на полотенце при умывании попадут брызги и оно будет грязным и мокрым.
3. Умываться следует лучше всего раздетым до пояса или в трусах и майке.
4. Сначала нужно хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана, кувшина. Затем чистыми руками мыть лицо, шею и уши.
5. После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого должно быть свое полотенце.

### **Уход за ногтями**

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их не стричь и не соблюдать чистоту. Под ногтями скапливается много микробов.

## 3. «Кожа – моя защита»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление об органах чувств человека и особенностях познания с их помощью.
2. Сформировать представление о коже и ее значении.
3. Развивать осознанность в соблюдении правил личной гигиены.

Содержание занятия. Органы чувств. Что такое кожа. Кожа – орган осязания. Игра «Выбери нужный предмет». Значение кожи для человека. Родимые пятна, родинки и бородавки. Уход за кожей. Если кожа повреждена.

Материал к занятию

**Загадки об органах чувств**

- *Если б не было его, не сказал бы ничего. (Язык)*
- *У двух матерей по пяти сыновей, все на одно имя. (Пальцы)*
- *По бокам моего лица два оконца. Принимают звуки. Звуки разные, прекрасные. (Уши)*
- *Меж двух светил я в середине один. (Нос)*
- *На ночь два оконца сами закрываются. (Глаза)*



*Кожа* – наружный покров человека.

*Кожа* – орган осязания. Мы можем в темноте или с закрытыми глазами определить размер, форму предмета. Игра «Выбери нужный предмет».

#### **Причины, вызывающие повреждения и заболевания кожи:**

1. Человек обгорел на солнце.
2. Укусы мух, комаров и др.
3. Работать без перчаток (мозоли).
4. Ходить босиком и поранить кожу.
5. В рану попала грязь.
6. Ходить зимой без рукавиц.
7. Плохо вытирать кожу между пальцами (грибок).
8. Носить грязную одежду и др.

#### **Правила ухода за кожей.**

- Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом.
- Мыть руки каждый день после прогулки, после туалета, перед едой и т. д.
- Охранять кожу от ожогов, порезов, ушибов.
- Носить свободную одежду и обувь.
- Закаляться (контрастный душ, обтирания и т. д.)

## **4. «Что умеет наш нос»**

Цели и задачи:

1. Совершенствовать знания об органах чувств.
2. Рассмотреть строение носа и его функции.
3. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

Содержание занятия. Органы чувств. Нос – орган обоняния. Нос в поговорках и пословицах.

Что умеет наш нос. Игра «Угадай по запаху»

Материал к занятию

#### **Крылатые выражения**

«Водить за нос», «оставить с носом», «заруби себе на носу», «не видит дальше собственного носа».

#### **Работу каких машин выполняет наш нос?**

Собирает пыль и микробов... пылесос.

Охлаждает горячий воздух... холодильник.

Увлажняет горячий воздух... увлажнитель.

Согревает холодный воздух... обогреватель.

А еще нос улавливает различные запахи. Игра «Угадай по запаху»

## **5. «Как умеет видеть глаз»**

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о строении глаза человека как органе зрения и его значении.
2. Познакомить с правилами ухода за глазами

Содержание занятия. Как устроен глаз человека. Глаза – органы зрения. Игра «Выбери нужный предмет», «Кто это?» Что видят и не видят животные. Правила ухода за глазами.

Материал к занятию

Глаз - волшебный теремок,  
Круглый маленький домик.  
Этот дом со всех сторон  
Стенкой тонкой окружен –  
Стенкой гладкой, белой,  
Назвали ее *склерой*.

Впереди кружочек тонкий  
*Роговица*, словно пленка,  
Вся прозрачна, как стекло, -  
В мир чудесное окно.  
Через круглое оконце  
В глаз проходит свет от солнца.  
Глаз бывает синий, серый.  
Впереди, пред белой склерой,  
Яркой *радужки* кружок  
Украшает глаз-домок.

В центре радужки - *зрачок*,  
Черный маленький кружок.  
Коль светло - зрачок поуже,  
Чтобы видел глаз не хуже.  
Лишь стемнеет - наш зрачок  
Станет сразу же широк.  
А за радужкой лежит  
Маленький *хрусталик*.  
Он такой имеет вид,  
Как стеклянный шарик.

Изнутри весь этот дом  
Выслан, будто бы ковром,  
Оболочкой гладкой -  
Тоненькой *сетчаткой*.  
А внутри лежит большое  
Тело стекловидное,

Все прозрачное такое  
И почти невидное.  
Отразится лучик света  
От какого-то предмета,  
Упадет на роговицу,  
Миг - и дальше устремится  
И сквозь дырочку-зрачок  
Проберется в глаз-домок.  
Сквозь хрусталик проникает,  
На сетчатку попадает.

После этого тотчас  
Все вокруг увидит глаз.  
Очень хрупок этот дом!  
Тонки, нежны стенки в нем.  
Если тронешь роговицу,  
Глаз сейчас же разболится.  
Если ранится хрусталик,  
Помутнеет чудный шарик,  
Станет темным дом навек,  
И ослепнет человек.

### **Знаете ли вы, что ...**

- Первое, наделенное зрением, животное появилось 540 млн лет назад. Это была одноклеточная *эвглена зеленая*. У нее было лишь светочувствительное пятно- «глазок», благодаря которому она ориентировалась.
- Глазные пятна появились у *медуз* 500 лет назад. Этот орган зрения помогал им ориентироваться в пространстве, и медузы заселили открытое море.
- Первым животным с двумя глазами можно назвать *ресничного червя*. В передней части тела имеются два светочувствительных пятна, которые погружены в пигментную чашу «глазной бокал». Подобным зрением обладает речная улитка. Но улитка видит все вокруг себя расплывчато, как сквозь матовое стекло.
- У *моллюска наутилуса* толщина глаза около сантиметра. Но этот глаз улавливает слишком мало света, поэтому наутилус видит мир в мрачных, темных красках, но четко.

### **Интересно, но факт**

- *Быки и коровы*, вопреки распространенному представлению, не различают красного цвета. Во время корриды быка раздражают вовсе не цвет мулеты, а сам факт движения.
- *Еж* замечает лишь желто-коричневые тона, что не случайно: в этот цвет окрашены черви, излюбленная пища ежей.
- *Мышь-полевка* различает желтый и красный цвета, ведь ей приходится отличать спелые, покрасневшие плоды от еще незрелых.
- Для *лошадей и коз* по-иному выглядит небо, ведь синего цвета они не воспринимают. Овцы не видят как синее, так и красное.

- Для *собак* что красный, что зеленый, что оранжевый, что желтый – все едино. Собака ориентируется по тому, как меняется яркость цветов.
- Для *кошачьего* зрения недоступны красные и зеленые тона. Зато зрачки любого представителя этого семейства могут сильно расширяться, приспособиваясь к любому освещению.

## «Здоровье моих глаз»

Цели и задачи:

1. Выяснить и рассмотреть причины и признаки плохого (испорченного) зрения.
2. Познакомить с правилами по охране зрения.
3. Развивать осознанность в выполнении правил по охране зрения.

Содержание занятия. Тест-анкета «Я и мое зрение». Отчего портится зрение. Причины и признаки плохого (испорченного) зрения. Игра «Полезно – вредно». Где изобрели первые очки. Советы для тех, кто носит очки. Правила по охране зрения.

Материал к занятию

### **Тест «Я и мое зрение»**

- |   |    |     |
|---|----|-----|
| 1. Всегда читаю сидя.                               | ДА | НЕТ |
| 2. Делаю перерывы во время чтения.                  | ДА | НЕТ |
| 3. Слежу за посадкой при письме.                    | ДА | НЕТ |
| 4. Делаю уроки при хорошем освещении.               | ДА | НЕТ |
| 5. Делаю гимнастику для глаз.                       | ДА | НЕТ |
| 6. Часто бываю на свежем воздухе.                   | ДА | НЕТ |
| 7. Употребляю в пищу растительные продукты.         | ДА | НЕТ |
| 8. Смотрю только детские передачи по телевизору.    | ДА | НЕТ |
| 9. Оберегаю глаза от попадания в них инородных тел. | ДА | НЕТ |
| 10. Каждый год проверяю свое зрение у врача.        | ДА | НЕТ |

Посчитайте количество «НЕТ».

Чем их больше, тем хуже вы заботитесь о глазах.

### **Что нужно помнить об освещении**

- Лампа при чтении должна находиться сверху и сзади, чтобы свет падал из-за твоего плеча. Нельзя читать, когда яркий свет направлен прямо в лицо: от этого перенапрягаются глаза.
- Свет в помещении, где ты читаешь, должен быть достаточно ярким, чтобы все буквы на странице были ясно и четко видны. Нельзя читать в полумраке, с трудом разбирая буквы.

### **Игра «Полезно-вредно»**

Рассмотрите картинки и скажите, что для глаз полезно, а что вредно. Демонстрация картинок:

1. Читать лежа.
2. Смотреть на яркий свет.
3. Смотреть телевизор на близком расстоянии.
4. Оберегать глаз от ударов.
5. Промывать по утрам глаза.
6. Тереть глаза грязными руками.
7. Долго работать на компьютере.
8. Читать при хорошем освещении.

### **Выведение правил охраны зрения**

На доске несколько раз написана частица **НЕ**. Давайте рядом запишем то, что нельзя делать, чтобы не повредить глаза. Внимательно послушайте стихотворения и выделите из них правила, которые должен знать каждый. Эти правила мы припишем на доске к частицам **НЕ**.

Хоть мальчуган был очень мал,  
Получила двойку Алла.  
Слезы капали из глаз,  
Рукавом их вытирала,  
Помогал ей целый класс.  
Ты запомни, Алла, сразу –  
В глаз легко внести заразу.  
Глаз не трогай рукавом –  
Про войны, приключенья,  
При этом, видимо, не знал,  
Что лежа вредно чтение

В кровати любит он читать  
И на большом диване.  
А если вправду вам сказать  
Готов читать он в ванне!

А если в лес идет в поход,  
С собою книжку он берет  
Лежит в траве мальчишка,  
Читает лежа книжку.

Алеша как-то раз идет.  
Плывет к причалу пароход –  
Осталось метров триста.  
Вот пароход все ближе...

«Седов», - кричат вокруг.  
- А я еще не вижу, -  
Сказал Алеша вдруг.  
Все буквы у названья  
Слились на расстоянье...

Жаль Алешу, плачь, не плачь,  
Но очки пропишет врач.  
Напрасно ты, Алеша,  
Читал так много лежа!  
**НЕ читай лежа.**

Наша Галя подросла,  
В первый класс она пошла.  
Маленькая Галочка  
Начала учиться –  
Девочка хорошая  
Не должна лениться.

Выводила палочки  
МСильно начали болеть.  
НПоздно поняли ребята,  
ОКак на солнце без стекла-то  
Н**НЕ смотри на солнце без темного стекла.**

Шилом узел на веревке  
ПРазвязать решился Вовка.  
И Сорвалась рука, и шило  
Словно пишет Галин нос!  
Мама Гале говорит:  
Кто же, Галя, так сидит?

Прямо сядь, ровней дыши,  
Носом книгу не паши,  
Не сгибайся, слышишь?  
Голову повыше!

Галя с мамой не согласна:  
Я же вижу все прекрасно!  
Если сесть иначе,  
Не прочесть задачи.

Галя в пятый класс идет...  
Пробежал за годом год.  
Тут родные увидали:  
Часто щурит глазки Галя.

И, на первой парте сидя,  
Галя доску еле видит.  
Что там пишут - не понять,  
Слов никак не разобрать.  
Плохо видит Галя вдаль,

И врачи сказали: «Жаль,  
В этом ты сама повинна.  
Вот беды твоей причина  
Ты держала книгу близко,

Ты к письму склонялась низко.  
Над тетрадкой за столом  
Нагибалась ты крючком.  
Вот и стала близорука –  
Это и другим наука».

**НЕ наклоняйся низко при чтении и письме.**  
**НЕ пиши при плохом освещении.**

Только чистеньким платком!  
Соринка в глаз влетела,  
Заболел, слезится глаз.  
Я иду в больницу смело,  
Там помогут мне сейчас.  
Мне соринку удалили,  
Глаз слезиться перестал,  
И врачи предупредили,  
Чтоб я глаз не засорил.  
Нежен глаз и от соринки,  
От песчинки и пылинки,  
Если сразу не убрать,  
Может сильно пострадать.  
**НЕ три глаза руками.**

Две подружки рано встали,  
Во дворе с песком играли.  
Стали строить городок,  
Стряпать вместе пирожок.  
Надоело им играть —  
Стали вверх песок бросать,  
Но промчался ветерок,  
И занес в глаза песок.  
Терли девочки глаза,  
Набегала в них слеза,  
Веки вспухли, покраснели,  
Открывались еле-еле.  
Словом, очень страшный вид.  
Врач сказал: «Конъюнктивит».  
И назначил прижиганья,  
Капли, мази, промыванья.  
Осторожным надо быть,  
Чтоб глаза не засорить!

Все в газете прочитали:  
Будет солнышка затмение.  
На уроке объяснили,  
Как проводят наблюденья.  
Поспешили два подростка,  
Побросав свои дела,  
Посмотреть на солнце просто —  
Без очков и без стекла  
Нам стекло, - сказали дружно, -  
Затемненное не нужно —  
Без него на небе ясном  
Видим солнце мы прекрасно.  
Два подростка зря хвалились:  
Их глаза потом слезились,

**НЕ смотри долго телевизор.**  
**НЕ играй долго в компьютерные игры.**  
С плохим, ребята, зрением

Глаз у Вовки повредило.  
Шило, ножницы, ножи  
Ты в игрушках не держи -  
Ведь поранить очень просто  
Можно глаз предметом острым.  
**НЕ размахивай острыми предметами перед глазами**  
Как-то летом мальчик Петя  
Воробьев в саду пугал.  
И, забыв про все на свете,  
Из рогатки в них стрелял.  
Раз! Другой! И третий раз!  
Вдруг попал он брату в глаз.  
Чуть не выбил глаз у брата!  
Не стреляйте из рогаток.  
Случай был такой когда-то:  
На снегу лежал патрон.  
Камнем стукнули ребята,  
И взорвался гулко он.  
Машина с Андреем —  
По улицам мчится  
Скорее в больницу! Скорее! Скорее!  
Там, в больнице, тишина,  
Койка мальчику длинна  
Плачет мальчик, очень бледный,  
А в глазу - осколок медный.  
И назавтра утром рано  
Доктор сестрам так сказал: -  
Привезите мальчугана  
В операционный зал.  
В зале этом чисто, просто,  
Здесь лекарством пахнет остро.

Жутко здесь и необычно:  
Лампы яркость непривычна,  
И у всех на лицах маски,  
Странно все - как будто в сказке.  
Говорит сквозь маску врач: -  
Будь мужчиной и не плачь!  
Меди маленький кусочек,  
Но для глаз он вреден очень.  
Нужно нам его достать.  
Начинаю! Не моргать!  
Много дней в окно палаты  
Бились ветви тополей...  
Очень медленно, ребята,  
Поправлялся наш Андрей.  
**НЕ играй со взрывоопасными предметами.**

Жить без очков - мученье.  
Ты по улице прямой  
Ходишь робко, как чужой.  
На глазах - как пелена,  
Как в тумане все дома.  
Не поймешь - плакат? Афиша?  
Кто идет - Наташа? Гриша?  
Трудно встречных узнавать,  
Трудно даже в мяч играть.  
Врач очки назначил Майе  
И при этом ей сказал:  
- Ты носи их не снимая,  
Чтоб не портились глаза.  
Стала Майя говорить:  
- Я не буду их носить:  
Дети в школе будут часто  
Называть меня «очкастой».  
Но когда очки надела,  
Жалко стало их снимать.  
Сквозь очки на белом свете  
Можно много увидеть!  
Номер каждого трамвая  
Издалека видит Майя,  
И по улице идет -  
Всех знакомых узнает.

## «Хорошее настроение для глаз»

Цели и задачи:

1. Познакомить с комплексом упражнений для снятия усталости глаз и восстановления зрения.
2. Рассмотреть лекарственные растения, улучшающие зрение.
3. Развивать осознанность в выполнении правил по охране зрения.

Содержание занятия. Как сохранить хорошее зрение (групповая работа). Гигиена письма. Практикум «Хорошее настроение для глаз». Лекарственные растения.

Материал к занятию

### **Растения, улучшающие зрение**

- *Алоэ*. Сок по 1 чайной ложке 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды.
- *Земляника*. Листья и плоды: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 5-10 минут, настаивать 2 часа; по 1 столовой ложке 3 раза в день. Свежие плоды в любом виде.
- *Картофель, капуста, морковь, помидоры, репа* в любом виде, включая свежий сок.
- *Мед*. Внутрь до 100 г в сутки
- *Одуванчик*. Корни и трава. 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить до 10 минут, настаивать 30 минут; по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- *Пустырник*. Настойка по 30-40 капель 2-3 раза в день, лучше во второй половине дня.
- *Пыльца растений*. По 10-20 г на 2 приема до еды в первой половине дня.
- *Ревень*. Черешки и листовые пластинки в любом виде.
- *Смородина черная*. Листья: 3-5 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, заваривать 10-20 минут, процедить; по 0,5 стакана 2-3 раза в день как чай.
- *Шиповник*. Свежие плоды в любом виде. Чай: 1 столовая ложка сухих молотых плодов на 2 стакана кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 2-3 часа; по 0,5 стакана 3-4 раза в день.
- *Черемша и лук* в любом виде.
- *Щавель*. В любом виде, в том числе и сушеный.
- *Ягоды калины, клюквы, голубики, облепихи, морошки, рябины, черники* – свежие и сухие в любом виде.

### **ПАМЯТКА «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ»**

Гимнастика для глаз может принести пользу только при условии ежедневного ее выполнения через каждые два часа зрительной работы.

#### **Упражнение 1 (сидя)**

1. Крепко закрыть глаза на 3-5 сек.
2. Открыть глаза на 3-5 сек (*делать 6-8 раз*).

#### **Упражнение 2 (сидя)** Быстрое моргание 1-2 мин.

#### **Упражнение 3 (стоя)**

1. Смотреть прямо вдаль 2— 3 сек.
2. Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек (действие лечебное).

#### **Упражнение 4 (стоя)**

1. Закрыть веки.
2. Массировать глаза круговыми движениями в течение 1 мин (расслабляет мышцы, улучшает кровообращение).

#### **Упражнение 5 (стоя)**

1. Палец правой руки на средней линии лица, на расстоянии 25-30 см от глаза.
2. Смотреть обоими глазами на палец 3-5 сек.
- 3.левой ладонью закрыть левый глаз на 3-5 сек.
4. Убрать ладонь, двумя глазами смотреть на палец 3-5 сек.
5. Палец левой руки на средней линии лица.
6. Правой рукой закрыть правый глаз на 3-5 сек.
7. Двумя глазами смотреть на конец пальца 3-5 сек (проделывать 6-8 раз каждой рукой -укрепляет бинокулярное зрение).

#### **Упражнение 6 (стоя)**

1. Отвести руку вправо.
2. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево. Голова неподвижна, глаза следят за пальцами.
3. Обратное движение руки слева направо (повторять 10-12 раз – укрепляет горизонтальные мышцы глаз).

#### **Упражнение 7 (сидя)**

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки обоих глаз.
2. Спустя 2-3 сек снять пальцы с века.

#### **Упражнение 8 (стоя)**

1. Поднять правую полусогнутую руку вверх и медленно передвигать палец руки сверху вниз при неподвижной голове, следить глазами за пальцем.
2. Передвигать палец сверху вниз, следя за ним глазами.

#### **Упражнение 9 (сидя)**

1. Вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо.
2. На расстоянии 40-50 см от глаз производить медленные круговые движения рукой по часовой

стрелке и следить глазами за кончиками пальцев.

3. Сменить руку. Те же движения против часовой стрелки (делать 6 раз, укрепляет вестибулярный аппарат, развивает координацию сложных движений).

### Упражнение 10

1. Поднять взгляд вверх.

2. Опустить взгляд вниз.

3. Отвести взгляд в правую сторону.

4. Отвести взгляд в левую сторону (делать 6-8 раз).

2-3 раза в неделю

Название витамина	Зрительные и общие симптомы при недостаточности в организме витамина	Основные продукты питания
А	Ослабление зрения в ночных и сумеречных условиях («куриная слепота»)	Печень, желток куриного яйца, молоко, сливки, сливочное масло, рыбий жир, сыр чеддер, морковь, облепиха, шиповник, зеленый лук, петрушка, щавель, салат, абрикосы, плоды рябины
В 1	Повышенная нервозность, снижение умственной, физической и зрительной работоспособности	Мясо, печень, почки, ржаной хлеб, дрожжи, картофель, стручковые, все виды овощей
В 2	Ухудшение зрения в сумеречных условиях, чувство жжения в глазах и веках, разрыв мелких сосудов глаз	Яблоки, дрожжи, все виды зерновых культур, молоко, сыр, творог, яйца, орехи, мясо, печень
В 6	Напряжение и быстрое утомление глаз, возможно подергивание глаз	Дрожжи, все виды зерновых культур, молоко, капуста, желток, рыба, печень
В 12	Повышенная утомляемость глаз, периодическое слезотечение, ухудшение кровоснабжения глаз («тусклые глаза»)	Творог, сыр, мясо, молоко, желток, рыба, печень, особенно свекла
С	Кровоизлияние в глазах, снижение тонуса глазных мышц, быстрая утомляемость глаз	Морковь, шиповник, щавель, плоды рябины, картофель, красный перец, помидоры, черная смородина, свежая белокочанная капуста

## 6. «Чтобы ушки слышали»

Цели и задачи:

1. Совершенствовать знания об органах слуха и их значении для человека.
2. Развивать гигиенические навыки.

Содержание занятия. Как устроено ухо. Значение слуха для человека. Игра «Угадай, чей голосок». Уход за ушами. Вредные увлечения. Как сохранить слух.



Материал к занятию

*Доктор, доктор, как нам быть.*

*Уши мыть? Или не мыть?*

*Если мыть, то как нам быть:*

*Часто мыть или пореже?*

*Отвечает доктор гневно:*

*«Еже, еже – ежедневно!»*

Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:

- Защищать уши от сильного шума.
- Защищать уши от ветра.
- Не ковырять в ушах.
- Не сморкаться сильно.
- Не допускать попадания воды в уши.
- Если уши заболели, обратитесь к врачу.
- Правильно чистить уши: намыленным пальцем.
- Мыть уши каждый день.
- Каждое утро разминать ушную раковину.

## 7. «Как у нашей Любы разболелись зубы»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о зубах и их роли в жизни человека.
2. Рассмотреть причины заболеваний зубов и полости рта.
3. Развивать гигиенические навыки.

Содержание занятия. Строение зубов. Их значение. Для чего надо долго и тщательно пережевывать пищу. Заболевания зубов и полости рта. Правила гигиены полости рта (беседа стоматолога).

Материал к занятию

*Как у нашей Любы разболелись зубы*

*Слабые, непрочные, детские молочные...*

*С. Михалков*

### ***Хвастливый Петя***

*Петя любил хвастаться, какие у него крепкие зубы. В подтверждение этого он разгрызал зубами орехи на переменах. Однажды во время такого «аттракциона» у Пети выпал изо рта вместе с ореховой скорлупой осколок сломанного зуба. Петя не обратил на это внимание и не пошел к врачу, но через несколько дней перестал ходить в школу. Когда он через две недели вновь появился в классе, мы узнали, что у него образовался нарыв вокруг сломанного зуба, поднялась высокая температура и была такая сильная боль, что стоматологу пришлось вскрывать образовавшийся гнойник и долго лечить.*

***Зубы нужны:***

- Чтобы пережевывать пищу
- Чтобы четко произносить слова
- Здоровые зубы украшают лицо

### **Чтобы предотвратить заболевания зубов необходимо**

1. Проходить осмотр у врача стоматолога не реже 1 раза в пол года.
2. Правильно питаться (Не потреблять сильно горячих или холодных блюд, ежедневно употреблять молоко, творог, овощи, фрукты, пшеничный или ржаной хлеб).
3. Не травмировать зубы (не грызть орехи, сахар, конфеты, не грызть карандаши, булавки, не перекусывать нитку).
4. Ухаживать за зубами (чистить утром и вечером не очень жесткой щеткой, ополаскивать рот после еды).

### **«Сохрани улыбку красивой»**

Цели и задачи:

1. Рассмотреть и выполнить комплекс упражнений, позволяющий сохранить зубы здоровыми.
2. Развивать гигиенические навыки.

Содержание занятия. Конкурс рисунков на тему: «Сохрани улыбку красивой». Как ухаживать за зубами. Практикум «Чистим зубы».

Материал к занятию

*Чистят ножи, и кастрюли, и трубы –  
Как же не чистить до завтрака зубы?*

*С.Маршак*

*Будь аккуратен, забудь лень*

*Чисти зубы каждый день!*

*В.Маяковский*

### **Приемы правильного ухода за зубами**

1. Вначале нужно вымыть руки с мылом.
2. Зубную щетку хорошо промыть под струей воды и стряхнуть.
3. На щетку выдавить немного зубной пасты.
4. Верхние зубы следует чистить сверху вниз, нижние – снизу вверх. Несколько раз, несильно нажимая, провести щеткой вправо и влево; так же чистят зубы изнутри.
5. Затем необходимо хорошо прополоскать рот водой комнатной температуры (желательно кипяченой)
6. Тщательно промыть зубную щетку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла.
7. Хранить свою зубную щетку, пасту или порошок следует в образцовой чистоте, в одном месте (на полочке, на подставке и т. д.)

## IV. Мой дом, моя улица, мой город (8 часов)

### 1. «Мой дом – моя крепость»

Цели и задачи:

1. Закреплять знания о своем домашнем адресе.
2. Вырабатывать умение обращаться за помощью в службы экстренной помощи.
3. Рассмотреть правила поведения дома.

Содержание занятия. Мой домашний адрес. Телефоны моих родных, служб экстренной помощи. Правила поведения дома.

Материал к занятию

#### ***Телефоны служб экстренной помощи***

01 – МЧС

02 – милиция

03 – скорая помощь

#### ***Памятка «Правила безопасного поведения в доме»***

- Соблюдай чистоту и порядок
- Пролив на пол воду или масло, постарайтесь их сразу вытереть
- Не оставляйте включенным газ
- Не оставляйте без присмотра сковороду с маслом, оно может вспыхнуть
- Вынимая вилку из розетки, не тяните за провод
- Не пользуйтесь электроприборами, когда моетесь в ванной

### «Кто там?»

Цели и задачи:

1. Вырабатывать умение обращаться за помощью в службы экстренной помощи.
2. Рассмотреть правила поведения с незнакомыми людьми.

Содержание занятия. Если ты один дома. Откуда ждать опасности. Если в дверь звонит незнакомый человек.

Материал к занятию

#### ***Памятка родителям***

- Перед уходом из квартиры положите рядом с телефоном справочник с номерами служб экстренной помощи (милиции, скорой помощи, пожарной охраны, службы газа), номером телефона место Вашего нахождения, а также номерами телефонов соседей.
- Ребёнок должен знать свои анкетные данные (фамилию, имя, отчество своё и родителей), адрес, телефон, (домашний, рабочие и сотовые телефоны родителей) чтобы в случае необходимости сообщить их службам экстренной помощи.
- Попросите соседей периодически проверять Ваших детей (это можно сделать и по телефону).

- Если в Вашей квартире нет телефона, научите ребёнка, как связываться с соседями в опасной ситуации (например, постучать металлическим предметом по батарее или в стену).
- Предупредите ребёнка, чтобы не отвечал незнакомым людям на вопросы по телефону и не открывал входную дверь, не посмотрев в глазок и не спросив, кто пришёл.

## «Человек собаке друг»

Цели и задачи:

1. Совершенствовать знания о домашних животных и их роли в жизни человека.
2. Развивать умение ухаживать за домашними животными.
3. Рассмотреть правила безопасного общения с домашними животными.

Содержание занятия. Домашние животные – помощники человека. Человек собаке друг. Как ухаживать за домашними животными. Ответственность. Правила безопасного общения с домашними животными.

Материал к занятию

- Не надо считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настрое.
- Не стоит пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. В переводе с собачьего это значит "показывать зубы" или говорить, что вы сильнее.
- Нельзя показывать свой страх и волнение. Собака может почувствовать это и повести себя агрессивно.
- И уж тем более нельзя убегать. Этим вы приглашаете собаку поохотиться за убегающей дичью.
- Не кормите чужих собак и не трогайте собаку во время еды или сна.
- Избегайте приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.
- Не делайте резких движений, общаясь с собакой или с хозяином собаки. Она может подумать, что вы ему угрожаете.
- Не трогайте щенков и не пытайтесь отобрать то, с чем собака играет.
- Если в узком месте (например, в подъезде) собака идёт вам навстречу на поводке, лучше остановиться и пропустить её и хозяина.
- У собаки хороший слух и сильно развито обоняние. Именно поэтому все громкие звуки и резкие запахи действуют на нее раздражающе, вызывая протест и лай. Об этом не нужно забывать, когда общаетесь с собакой, особенно если она не ваша.
- Иногда, если собака собирается напасть, может помочь твёрдо сказанное "Фу!", "Стоять!" или "Сидеть!". Особенно опасна приседающая собака — она готовится прыгнуть. Чтобы защитить горло, надо прижать подбородок к груди и выставить вперёд руку.
- Если собака всё-таки напала, защищайтесь при помощи камней, палки или портфеля. Самое чувствительное место у собаки - нос. Иногда достаточно попасть в него, чтобы собака убежала...

*См. Анашкина Е.Н. 300 вопросов о домашних животных.*

## 2. «Путешествие по городу»

Цели и задачи:

1. Развивать умение ориентироваться в своем городе и в случае опасности обращаться за помощью.
2. Способствовать навыкам безопасного поведения на улице.

Содержание занятия. Мой город. Если ты потерялся в городе. Если на улице тебе угрожает опасность.

Материал к занятию

### **Подбери картинки**

Здесь продается хлеб. Здесь занимаются спортом. Здесь я лечусь, когда болею. Здесь отправляют письма. Это мой любимый магазин. Здесь работает моя мама. Здесь работает мой папа. Это моя школа.

**Правила личной безопасности сводятся к одному короткому слову НЕ:**

**НЕ** заигрывайтесь на улице по дороге из школы.

**НЕ** играйте на улице с наступлением темноты.

**НЕ** впускайте незнакомца в дом.

**НЕ** ходите с незнакомцем.

**НЕ** садитесь в машину с незнакомцем.

- Если на улице вам угрожает опасность, например, кто-то идёт или бежит за вами, а до дома далеко, бегите в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке, метро.
- Если незнакомые взрослые пытаются увести вас силой: сопротивляйтесь, кричите, зовите на помощь. Преступники боятся шума. Причём кричите при этом так, чтобы окружающим было понятно, что вас пытаются увести незнакомые люди. Например: "Дяденька, я тебя не знаю! Отпусти меня!" или "Помогите! Меня уводит незнакомый".
- Постарайтесь запомнить в лицо, по одежде и другим приметам вашего обидчика. Это поможет милиции потом найти его.
- Не позволяйте себя обмануть предложениями поехать сниматься в кино или выполнять задание милиции или разведки.
- И последнее правило: что бы ни случилось с вами, обязательно расскажите обо всём родителям или взрослым, которым вы доверяете.

## **«В гостях у светофора»**

Цели и задачи:

1. Познакомить детей со светофором и дорожными знаками.
2. Научить детей применять знания о дорожных знаках в жизни.
3. Способствовать навыкам безопасного поведения на дороге.

Содержание занятия. Светофор. Игра «В гостях у светофора». Дорожные знаки.

Материал к занятию

### **Если бы...**

Идет по улице один довольно странный гражданин.  
Ему дают благой совет: «На светофоре красный свет,  
Для перехода нет пути. Сейчас никак нельзя идти!»  
«Мне наплевать на красный свет!» -

Промолвил гражданин в ответ.

Он через улицу идет не там, где надпись «переход»,

Бросая грубо на ходу: «Где захочу, там перейду!»

Шофер, гляди во все глаза: разиня впереди!

Нажми скорей на тормоз: разиню пощади!

А вдруг бы заявил шофер: «Мне наплевать на светофор!»

И как попало ездить стал? Ушел бы постовой с поста?

Трамвай бы ехал, как хотел? Ходил бы каждый, как умел?

Тогда б, где улица была, где ты ходить привык,  
Невероятные дела произошли бы в миг!  
Сигналы, крики, то и знай: машина едет на трамвай,  
Машина врезалась в витрину- все понеслось и вкривь и вкось...

Ты у окна сидишь тоскуя, из дому выйти не рискуя.  
И в школу лезешь по карнизу, чтоб только не спускаться книзу.  
И в магазин идешь по крыше - здесь безопаснее и тише...  
Но нет, стоит на мостовой регулировщик-постовой,  
Висит трехглазый светофор, и знает правила шофер.

О. Бедарев

## «Я - пешеход»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о проезжей части, тротуаре, пешеходном переходе.
2. Научить детей безопасному движению по улицам города.
3. Составить маршрут движения в школу.

Содержание занятия. Кто такой пешеход? Проезжая часть улицы, тротуар, пешеходный переход.  
«Идем в школу»

Материал к занятию

### ***Переход улиц и дорог***

- Переходи проезжую часть только по подземным переходам, пешеходным мостикам и в местах, обозначенных дорожной разметкой «зебра» или знаком «Пешеходный переход».
- В местах, где есть светофор или регулировщик, переходи улицу только по сигналам. Там, где движение не регулируется, пересекай проезжую часть, не создавая помех движущемуся транспорту.
- Перед переходом улицы с двусторонним движением остановись, посмотри налево и, если поблизости нет машин, начинай переход. Дойдя до середины, посмотри направо. Если поблизости есть машины, подожди на «островке безопасности» или середине улицы, пропусти их, а потом продолжай путь.
- Пешеходам разрешается ходить по тротуарам и пешеходным дорожкам, а там, где их нет, по обочине или велосипедной дорожке.
- Передвигайся по направлению движения машин, придерживаясь правой стороны. Наиболее безопасно - идти навстречу потоку транспортных средств полевой стороне дороги.
- Не выходи и не выбегай на проезжую часть, не мешай движению транспорта. Катайся на роликах, скейтборде, лыжах только в парках, скверах, имеющих ограждение. Не выезжай на проезжую часть. Если необходимо переехать улицу или дорогу, сойди с велосипеда и веди его за руль, скейтборд носи в руках.

### ***Дети должны усвоить:***

- ходи только по тротуару, придерживаясь края дороги (по левой обочине), навстречу движению транспорта.

- подчиняйся сигналам светофора. Переходи улицу только при зеленом свете или при соответствующем сигнале инспектора ГАИ.

- переходи улицу только по пешеходной дорожке, а если она не указана, переходи улицу, на перекрестке.

Пересекать улицу надо прямо, а не наискось.

- прежде чем переходить улицу, сначала посмотри налево, а, дойдя до середины улицы, посмотри направо.

- автомобили, автобусы и троллейбусы обходи всегда сзади, а трамваи – спереди.

### **3. «Едем за город»**

Цели и задачи:

1. Развивать умение ориентироваться в городе и за городом.
2. Познакомить с правилами поведения на природе.

Содержание занятия. Зачем люди ездят за город. Как доехать туда, куда тебе надо. С чем мы можем столкнуться за городом.

Материал к занятию

#### ***Прогулка***

*Мы приехали за город воскресенье провести,*

*А свободного местечка там и вовсе не найти!*

*Тут сидят и там сидят: загорают и едят,*

*Отдыхают, как хотят сотни взрослых и ребят!*

*Мы по бережку прошли, место новое нашли.*

*Но и здесь до нас сидели: тоже пили, тоже ели,*

*Жгли костер, бумагу жгли – насорили и ушли!*

*Вот местечко хоть куда родниковая вода*

*Чудный вид, прекрасный пляж, распаковывай багаж!*

*Мы купались, загорали, жгли костер, в футбол играли –*

*Веселились, как могли!*

*Пили квас, консервы ели, хоровые песни пели...*

*Отдохнули и ушли!*

*И остались на полянке у потухшего костра:*

*Две разбитых нами склянки, две размокшие баранки –*

*Словом, мусора гора!*

*Мы приехали на речку понедельник провести,*

*Только чистого местечка возле речки не нашли!*

## **«О чем говорят деревья»**

Цели и задачи:

1. Закреплять знания о лесе, его значении для человека.
2. Закреплять правила поведения на природе.

Содержание занятия. Что такое лес. Значение леса. Обитатели леса. О чем говорят деревья. Правила поведения в лесу. Красная книга.

Материал к занятию

Лес – большая ценность. Его растения очищают загрязненный воздух, задерживают сильный ветер. Лес источник строительных материалов, древесины. Он дает человеку грибы, ягоды, лекарственные растения.

Лес радует нас своей красотой. Прогулки в лесу не только улучшают настроение, но и укрепляют его здоровье.

**«О чем говорят деревья»**

Инсценировка историй, рассказанных деревьями о правилах поведения в лесу.

***Если вы в лесу решили развести костер***

- Лучше всего разводить костры на старых костровищах.
- Нельзя разводить костёр на сухой траве и под сухими деревьями.
- Не стоит разводить очень большие костры или костры при сильном ветре, так как искры могут поджечь соседние деревья.
- Ни в коем случае нельзя разжигать огонь в сухую, жаркую погоду. В такую погоду достаточно одной искорки, чтобы лес вспыхнул.
- Уходя, надо убедиться, что костёр потушен. Нельзя оставлять тлеющие угольки - налетевший ветер может раздуть из них пламя. Лучше всего залить костёр водой.



## Требования к концу первого года обучения

### Учащиеся должны знать:

- свой домашний адрес
- правила общения со взрослыми и сверстниками
- важность позитивного эмоционального настроения
- значение режима дня и здорового сна
- общие сведения о строении человека и работе его органов
- правила личной гигиены
- правила гигиены органов зрения и слуха
- правила ухода за зубами
- правила безопасного поведения в школе, на улице, дома
- правила дорожного движения
- ориентироваться в городе
- правила безопасного поведения на природе
- правила безопасного общения с животными

### Учащиеся должны уметь:

- общаться со взрослыми и сверстниками
- выполнять эмоциональный настрой к школьной жизни
- составлять и соблюдать режим дня
- ухаживать за предметами личного пользования
- выполнять правила личной гигиены
- выполнять простые упражнения для профилактики утомления глаз
- выполнять правила ухода за зубами, ушами и другими частями тела
- сохранять правильное положение тела и частей тела при учебной деятельности, при работе и движении
- безопасно пользоваться бытовыми приборами, газом, водопроводом
- обратиться за помощью к взрослым и службу спасения (01)
- правильно общаться с животными

## 2 класс

Наименования разделов и тем	Количество часов			
	всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Обобщ. занятия
I. Почему мы боеем	5			
1. «Откуда приходит болезнь»		1		
2. «Вредные привычки»		1		
3. «Как твое здоровье?»		1		
4. «Осторожно «грипп»		1		
5. «Я прививки не боюсь, если надо уколуюсь»		1		
II. Помоги себе сам	23			
1. «Что такое иммунитет?»		1		
2. «Здоровый образ жизни»		1		
3. «Одевайся по погоде»		1		
4. «Закаляйся, если хочешь быть здоров»		1	1	
5. «Скелет – наша опора»		1		
«Осанка – стройная спина»		1		
«Красиво сидеть – долго не стареть»			1	
«Правильная походка»			1	
6. «Что такое физкультура»		1		
«Подвижные игры»			1	
«Спорт»		1		
«Спортивные игры»			1	
7. «Хлеб – всему голова»		1		
«Пища – польза или вред?»		1		
«Чтобы еда не нанесла вреда»			1	
«Здоровое питание»			1	
«Как вести себя за столом»			1	
8. «Мое рабочее пространство»		1		
«Чистый воздух всем необходим»		1		
«Береги комнатные растения»		1	1	
«Дорога к доброму здоровью»				1

## 2 класс

### I. Почему мы бодем (5 часов)

#### 1. «Откуда приходит болезнь»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое болезнь.
2. Познакомить детей с понятиями «микробы», «инфекция».
3. Рассмотреть способы заражения инфекционными заболеваниями и их предупреждения.

Содержание занятия. Кто живет в пыли. Инфекция и инфекционные болезни. Способы заражения инфекционными болезнями. Тест-анкета «Какими заболеваниями ты болел». Предупреждение инфекционных заболеваний. Игра «Полезно – вредно».

Материал к занятию

Слово «Микроб» произошло от греческих слов: «микрос» - малый и «биос» - жизнь.

#### *Сказка о микробах*

*Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.*

*Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать.*

#### *Про одну муху*

*Утром муха проснулась такая голодная, что хоть вой. Полетела промышлять себе добычу. Хотела влететь в одну форточку, да не решилась. На форточку повесили какие-то длинные бумажные ленты. Колебаются эти бумажками туда сюда. Страшно! Полетела муха дальше. Нацелилась на другое окно. Нет, что-то плохо пахнет. Не керосином ли протерли стекло?!*

*Вскоре полетела муха на помойку. Вот где раздолье так раздолье! Но наша муха была большой привередой. Ей бы чего-нибудь сладенького! И вот мушиный нюх учуял сладкий запах: «Эге-ге! Сейчас я поживлюсь!» И, прилетев, с помойки, муха прямоком пересекла двор и полетела на сладкий запах. И так весело она жужжала, что и другие мухи понеслись за ней вдогонку.*

*А это хозяйка сварила клюквенный кисель и поставила его на открытое место остудить.*

*И наша муха и другие мухи зевать не стали. А что им зевать, если бывают такие бестолковые хозяйки... От одной мухи – 355 923 200 000 000 мух за лето.*

#### 2. «Вредные привычки»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое привычка.
2. Рассмотреть полезные и вредные привычки.
3. Способствовать анализу своих привычек.

Содержание занятия. Что такое привычка? Какую роль играют привычки в жизни и здоровье человека. Вредные привычки и их последствия. Полезные привычки, укрепляющие здоровье.

### 3. «Как твое здоровье?»

Цели и задачи:

1. Дать характеристику понятиям «здоровье» и «здоровый человек».
2. Дать представление о врачах и врачебной помощи.
3. Рассмотреть признаки болезни.

Содержание занятия. Что такое здоровье и здоровый человек. Игра «Кто больше?» Почему мы заболеваем. Признаки болезни. Кто нас лечит. Игра «Угадай, что за врач».

Материал к занятию

**Выбери слова для характеристики здорового человека:**

красивый	статный
ловкий	стройный
сутулый	толстый
сильный	крепкий
бледный	неуклюжий
румяный	подтянутый

**Тест «Твое здоровье»**

1. У меня часто болит голова.
2. У меня часто бывает насморк.
3. У меня больные зубы.
4. Иногда у меня болит ухо.
5. У меня нередко болит горло.
6. Каждый год я болею гриппом.
7. Иногда меня тошнит.
8. Некоторые продукты питания и лекарства вызывают у меня аллергию.
9. Ко мне легко прилипают всякие болезни.

### 4. «Осторожно, грипп»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях.
2. Рассмотреть поведение при простуде и гриппе.
3. Рассмотреть способы профилактики гриппа.

Содержание занятия. Анализ стихотворения С.Михалкова. Что мы знаем о «простуде». Что такое «грипп». Профилактика гриппа. Игра «Закончи предложение».

Материал к занятию

**Про Юру и Петю**

*В классе раньше всех гриппом заболел Юра. Он ездит в школу на трамвае, и рядом с ним ехала девочка, которая всю дорогу кашляла и чихала. Пришел к Юре его товарищ Петя. Он сел на стул около постели. Мальчики начали вместе читать книгу. Юра все время чихал и кашлял. Через день зачихал и Петя. Скоро и он слег в постель. Петя заразился гриппом от Юры.*

## **Грипп**

*У меня печальный вид – голова с утра болит,  
Я чихаю, я охрип. Что такое? Это грипп!  
Не румяный гриб в лесу, а поганый грипп в носу!  
В пять минут меня раздели, стали все вокруг жалеть.  
Я лежу в своей постели, мне положено болеть.  
Поднялась температура. Я лежу и не ропщу –  
Пью соленую микстуру. Кислой горло полощу.  
Ставят мне на грудь горчичник, говорят: «Терпи, отличник!»  
После банок на боках кожа в синих пятаках...  
С.Михалков*

**Грипп** - заразное, быстро распространяющееся заболевание, которое поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, нервную систему.

**Для гриппа характерно острое начало:** озноб, головная боль, повышение температуры, ломота в суставах, мышцах и костях. Потом появляются насморк, охриплость, кашель, покраснение зева, боль при глотании, покраснение глаз, слезотечение. В некоторых случаях наблюдаются высыпания на губах и около носа (герпес). Больной ощущает слабость, головокружение, сонливость или бессонницу.

**При гриппе у больного могут наблюдаться осложнения:**

- на органы дыхания (бронхит, воспаление легких)
- на нервную систему (менингит, энцефалит и пр.)
- на почки
- на сердечно-сосудистую систему

**Возбудителем гриппа** является вирус, который находится и размножается в дыхательных путях. Грипп относится к группе воздушно-капельных инфекций, т. к. передается от больных людей здоровым через вдыхаемый воздух. Вместе с мельчайшими капельками слюны, слизи и мокроты, которые разбрызгиваются изо рта и носа больного при разговоре, кашле и чихании. Распространению гриппа способствует общая посуда, предметы, зараженные слюной (носовые платки, полотенце, постельные принадлежности, игрушки, книги). Заражение возможно при рукопожатии и поцелуе с больным.

## **5. «Я прививки не боюсь, если надо уколюсь»**

Цели и задачи:

1. Познакомить детей с понятием «прививка».
2. Доказать о необходимости прививания населения.
3. Развивать осознанность в сохранении здоровья.

Содержание занятия. Стихотворение С.Михалкова «Прививка». Зачем делать прививки (беседа со школьным фельдшером).

Материал к занятию

**Прививки** создают у людей невосприимчивость (иммунитет) к некоторым инфекционным заболеваниям. При прививках в организм вводят вакцины или сыворотки. В вакцинах содержатся живые (ослабленные) или мертвые (убитые) возбудители болезней — бактерии и вирусы либо экстракты из бактерий и их обезвреженные яды (анатоксины).

В организме при введении вакцин вырабатываются защитные вещества — антитела и антитоксины, в результате чего через определенный срок создается невосприимчивость к заболеванию, вызываемому тем микроорганизмом, который содержался в вакцине.

Для каждой вакцины определены дозировка и способ введения. Вакцинации против некоторых инфекций проводят в два или три приема, например, против полиомиелита, коклюша, дифтерии и столбняка — 3 раза с интервалом 1,5 месяца между ними.

С течением времени искусственный иммунитет, полученный при помощи прививок, может ослабеть, поэтому через определенный срок прививку повторяют (ревакцинация).

Согласно календарю профилактических прививок, ребенка на 4—7-й день жизни вакцинируют против туберкулеза; с 3 месяцев — против коклюша, дифтерии и столбняка, полиомиелита; в 12 месяцев — против кори, на втором году жизни — против паротита (свинки) и ревакцинируют против полиомиелита; в дальнейшем ревакцинация проводится на третьем году против коклюша, дифтерии и столбняка, перед поступлением в школу — против кори; в 7 лет — против туберкулеза; в 7—8 лет — против полиомиелита; в 9 лет — против дифтерии и столбняка; в 11—12 лет — против туберкулеза; в 15—16 лет — против полиомиелита; в 16 лет — против дифтерии и столбняка; против туберкулеза в 16—17 лет и затем через 5—7 лет до 30 лет; против дифтерии и столбняка в 26, 36, 46 и 56 лет.

Предохранительные прививки делают также и против других болезней — по специальным показаниям. В тех случаях, когда требуется срочно создать временный иммунитет (например, после контакта с больным корью, при укусах животных или при наличии загрязненной раны), вводят сыворотки или гамма-глобулины, содержащие готовые антитела против данной инфекции.

Перед прививкой проводится врачебный осмотр. Во время острого заболевания прививки не делают.

*В течение нескольких дней после прививок необходимо избегать переутомления, перегревания или переохлаждения. В это время иногда наблюдаются повышение температуры, головная боль, общее недомогание, болезненность и воспалительные реакции на месте введения вакцины. Эти явления обычно длятся недолго (от нескольких часов до 1—2 суток) и не представляют опасности.*

*Предохранительные прививки значительно облегчают течение инфекционного заболевания, если оно все же возникнет.*

### **III. Помоги себе сам (23 часа)**

#### **1. «Что такое иммунитет?»**

Цели и задачи:

1. Познакомить с понятием «иммунитет».
2. Рассмотреть способы сохранения и укрепления иммунитета.

Содержание занятия. Иммунитет. Игра «Я знаю пять...» Оформление газет в группах.

#### **2. «Здоровый образ жизни»**

Цели и задачи:

1. Обобщить знания о причинах заболеваний и способах их предупреждения.
2. Сформировать понятие «Здоровый образ жизни» и его ценности.
3. Развивать осознанность в соблюдении правил здорового образа жизни.

Содержание занятия. Что такое здоровье? Как сохранить здоровье. Здоровый образ жизни и его значение в жизни человека. Составление памятки. Как правильно распределять эмоциональную нагрузку и физическую. Как правильно готовить уроки.

### 3. «Одевайся по погоде»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление об одежде и ее видах.
2. Рассмотреть требования к одежде и обуви.
3. Развивать гигиенические навыки.

Содержание занятия. Одежда, ее виды и значение. «По одежке встречают по уму провожают». Требования к одежде и обуви. Игра «Закончи предложение». Тест «Моя одежда». Как правильно одеваться в разное время года.

Материал к занятию.

#### **Как сохранить обувь**

1. Придя домой, сначала грубой щеткой счистите с обуви пыль и грязь, потом намажьте тонким слоем крема и затем наведите блеск мягкой щеткой.
2. Ни в коем случае не протирайте обувь бензином.
3. Чтобы обувь не изнашивалась раньше времени, надевайте ее с ложкой для обуви.
4. Чтобы обувь не покрылась трещинами и не стала твердой и не удобной, не сушите ее возле огня или в каком-нибудь жарком месте.
5. Дайте обуви время от времени отдохнуть – носите другую обувь. Но положив обувь отдыхать, не забудьте вычистить и намазать ее кремом.

### 4. «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о закаливании и его видах.
2. Рассмотреть требования к закаливанию и противопоказания.
3. Развивать гигиенические навыки.

Содержание занятия. Здоровый образ жизни. Закаливание. Виды. Игра «Полезно вредно» Как правильно начинать закаливание и закаляться (составление памятки). Противопоказание к закаливанию.

Материал к занятию.

#### **Шесть признаков здорового и закаленного человека.**

1. Очень редко болеет.
2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
3. Имеет хороший сон.
4. Живет долго.
5. Может без одышки пробежать 5 километров.
6. Если заболел, то быстро поправляется.

**Закаливание** — комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий.

Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих воздействий.

- Наиболее распространенная и доступная форма закаливания — использование свежего воздуха. При этом необходимо учитывать сезонные особенности.
- В теплое время года для закаливания можно использовать длительные прогулки на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже 16°C.

- Полезно дома ежедневно ходить по полу босиком — начиная с 1 минуты, прибавляя через каждые 5—7 дней по 1 мин и довести продолжительность ходьбы до 10—15 минут.
- В холодное время года для закаливания используют дозированные прогулки пешком, ходьбу на лыжах, «медленно» — т. н. закаливающий бег в облегченной одежде, бег на коньках и т. п.

**Начинать закаливание следует** лучше всего летом. Температура воды сначала должна быть не ниже 34—35°C. Обтирание должно занимать не больше 4-5 минут. Полотенце для обтирания бери жесткое. При ежедневном обливании (обтирании) через каждые 6—7 дней температуру воды следует снижать на 1° и довести ее до 22—24°. Обтирания и обливания водой указанной температуры рекомендуется продолжать 2—3 месяца. При отсутствии отрицательных реакций (катара верхних дыхательных путей, слабости, разбитости или раздражительности, повышенной возбудимости, расстройства сна, аппетита) можно перейти к закаливанию водой более низкой температуры — 22°, снижая ее через каждые 10 дней на 1°; при ежедневном обтирании (обливании) довести температуру воды до 10—12° (температура водопроводной воды).

### Способы закаливания

- **душ**, особенно т. н. контрастный душ (рекомендуется только здоровым и достаточно закаленным людям): воду в течение примерно 3 минут следует несколько раз быстро переключать с теплой (около 40°) на холодную.
- **действие солнечных лучей и физические упражнения**, в частности утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. Чтобы не переохладить организм в холодную погоду, занятия на открытом воздухе проводятся в более энергичном темпе и менее продолжительное время. В жаркую погоду, в особенности при повышенной влажности, следует принимать меры против перегревания. После занятия физкультурой рекомендуется принять душ.
- **купания в открытых водоемах**, т. к. термическое и механическое раздражение водой сочетается с воздействием воздуха, солнечных лучей и движений при плавании. Зимним купанием («моржеванием») могут заниматься лишь здоровые люди; перед этим необходима тщательная постепенная (не менее года) подготовка организма к действию холода. Пребывание в ледяной воде должно длиться не более 20—30 секунд и сопровождаться движением. Любители зимнего купания должны находиться под систематическим наблюдением врача.
- **паровая баня**, сочетание воздействия тепла, пара, воды и механического раздражения (мытьё мочалкой или веником) усиливает обменные процессы, дыхание и кровообращение. Не следует, однако, «париться» слишком часто и особенно в пожилом возрасте (не чаще 1—2 раз в неделю; длительность пребывания в парилке должна быть не более 10—15 минут).
- **воздушные ванны** в помещении с учетом состояния здоровья ребенка. Свежий чистый воздух оказывает благотворное действие при любых заболеваниях; его следует использовать во время дневного сна детей.

**Закаливание детей надо начинать с первых дней жизни** и проводить систематически, осторожно, учитывая, что ряд органов и систем ребенка еще функционально незрелы.

Дети, ослабленные гипотрофией, рахитом, повторными или хроническими заболеваниями, особенно нуждаются в закаливающих процедурах, повышающих сопротивляемость организма. Однако использование средств закаливания для оздоровления больных и ослабленных детей требует врачебного контроля.

Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха.

Находясь длительное время в плохо проветриваемых помещениях, они становятся вялыми, раздражительными. Нарушается сон, снижается аппетит, появляются головная боль, тошнота.

Общие воздушные ванны в помещении с учетом состояния здоровья ребенка иногда заменяют лишь частичным кратковременным обнажением тела во время смены одежды. Световоздушные и солнечные ванны должны строго дозироваться, детям следует принимать их лежа, поворачиваясь через определенные интервалы времени.

Для закаливания ослабленных детей рекомендуются слабодействующие водные процедуры, умывание, влажное обтирание, обливание



Занятия физическими упражнениями следует завершать обтиранием, обливанием или душем, а в теплое время года — купанием в открытом водоеме при температуре воды и воздуха не ниже 20—22°С.

## **«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» практическое занятие**

Цели и задачи:

1. Обучить закаливанию.
2. Развивать гигиенические навыки.

Содержание занятия.

Практикум «Закаляйся, если хочешь быть здоров» (необходимо разрешение родителей и консультация школьного фельдшера).

Материал к занятию.

**Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности.**

- Вода — более энергичный закаливающий фактор, чем воздух.
- Теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха.
- Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение. Наиболее распространенные формы закаливания водой в домашних условиях — обтирания, обливания и душ.

Режим *закаливания* должен быть установлен врачом с учетом возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального периода.

### ***Памятка***

1. Утром, после того как помоешь руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивай их водой комнатной температуры.
2. Утром обтирай тело влажным полотенцем или принимай контрастный душ.
3. Мой ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее
4. Контрастный душ следует заканчивать холодной водой утром, теплой - вечером.

## **5. «Скелет – наша опора»**

Цели и задачи:

Сформировать первичное представление о строении человека и возрастных особенностях костной системы младшего школьника

Содержание занятия. Организм как единое целое. Скелет и его части. Значение скелета. Мышцы. Как сделать кости крепкими, а мышцы сильными. Упражнения для укрепления костной системы и мышц.

Материал к занятию

Чтобы часто не лечиться, вам придется обучиться

Правильно сидеть, стоять, груз тяжелый поднимать.

Главное – суметь понять: можно боль предупреждать.

- Ученым можешь ты не быть, но шею должен сохранить.  
Голова на шее есть – умных мыслей в ней не счесть (*упр. на шейный отдел позвоночника*).
- Если вдруг пересидел, телом весь окаменел, обопрись о стул спиной, потянись, зевни, запой (*упр. на осанку*).
- Зачем так много хочешь взять! Возьмешь – опять тебе страдать (*при переносе тяжестей или портфелей равномерно загружать руки*).
- Будь ты толстый, будь ты тощий, но стели лишь то, что жестче.
- В жизни в ту или иную пору каждый ищет для себя опору. Заболел? Тут ясно и без спора.  
Лучший вариант – надежная опора (*упр.: ежедневно, оперевшись, стоять у стенки по 5 мин.*)

## «Осанка – стройная спина»

Цели и задачи:

1. Познакомить с понятием «осанка» и ее значением для человека.
2. Развивать осознанность в соблюдении правил по сохранению осанки.

Содержание занятия. Осанка. Значение осанки для человека. Игра «Правильно или нет». Признаки правильного положения стоя у доски. Признаки неправильной осанки. Привычки, негативно влияющие на формирование осанки.

Материал к занятию

*Советы старины и мудры, и верны.*

*Все начинается со сгорбленной спины.*

*Держать осанку, голову поднять,*

*Чем ниже голова, тем легче потерять.*

Осанка – это навык, то есть определенный комплекс условных рефлексов, обеспечивающий сохранение привычного положения тела в пространстве. Это положение может быть правильным (хорошая осанка) или неправильным (плохая осанка).

### **Признаки правильной осанки**

- Непринуженно, свободно и прямо держать голову и корпус.
- Плечи на одном уровне, слегка опущены и отведены назад.
- Живот подтянут.
- Колени выпрямлены.
- Грудь несколько выступает вперед.

### **Проверка правильности осанки**

- Встать к стене, плотно прижавшись затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками.
- Подбородок слегка приподнять
- Зафиксировать в сознании мышечное ощущение при таком положении тела.

### **Признаки правильного положения, стоя у доски**

- Стоять прямо, опираясь на обе ноги
- Не опускать низко голову и плечи

Умение правильно держать свое тело не только делает фигуру стройной и красивой, но и имеет большое значение для здоровья. У людей с хорошей осанкой внутренние органы находятся в правильном положении.

**Привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки**

- Неправильная посадка во время учебных занятий
- Ношение тяжестей в одной руке
- Неправильное положение тела во время сна
- Длительное катание на велосипеде
- Неправильная походка
- Ношение тесной одежды, обуви без каблуков или слишком высокими каблуками

**«Красиво сидеть, долго не стареть»**

Цели и задачи:

1. Формировать навыки правильной осанки за столом (партой).
2. Развивать осознанность в соблюдении правил по сохранению осанки.

Содержание занятия. Осанка. Признаки правильной осанки. Анализ своей осанки. Правильная посадка. Составление памятки.

Материал к занятию

Размеры стола и стула в зависимости от роста

Рост	высота стула	высота стола
110-119	31,5	52
120-129	34	56
130-139	38	62
140-149	41	68
150-159	43	73

**Размеры мебели и ее маркировка по ГОСТ «Столы ученические» и «Стулья ученические»**

Номера мебели по ГОСТ 11015-93 11016-93	Группа роста (мм)	Высота над полом крышки края стола, обращенного к ученику, по ГОСТ 11015-93 (в мм)	Цвет маркировки	Высота над полом переднего края сиденья по ГОСТ 11016-93 (в мм)
1	2	3	4	5
1	1000-1150	460	Оранжевый	260
2	1150-1300	520	Фиолетовый	300
3	1300-1450	580	Желтый	340
4	1450-1600	640	Красный	380
5	1600-1750	700	Зеленый	420
6	Свыше 1750	760	Голубой	460

### ***Правила правильной посадки за столом или партой***

3. За столом или партой надо сидеть прямо, слегка наклонив голову вперед.
4. Спина опирается на спинку стула или скамьи на уровне поясницы.
5. Оба плеча находятся на одном уровне (параллельно краю стола).
6. Предплечье (руки) симметрично и свободно лежат на столе.
7. Не упираться грудью в край стола или парты, между краем стола и грудью должна свободно проходить кисть руки.
8. Сидеть нужно, полностью занимая сидение стула.
9. Следить за равномерной нагрузкой на обе половины таза.
10. Ноги, согнутые в коленях под прямым углом, должны стоять на полу или подножке всей ступней.

### ***Проверка правильности посадки за столом или партой***

1. Поставить руку локтем на парту, кончики вытянутых пальцев должны касаться виска.
2. Между столом и грудью должна проходить свободно ладонь.

### ***Виды неправильной посадки, ведущие к искривлению позвоночника***

- постоянно согнувшись
- низко наклонив голову вперед
- выдвинув вперед одно плечо
- сидеть боком
- с опорой на одно бедро
- на краешке стула
- подложив под себя одну ногу
- нога на ногу
- с опорой на копчик

## **«Правильная походка»**

Цели и задачи:

1. Познакомить детей с признаками правильной походки и ее значением для сохранения здоровья.
2. Формировать навыки правильной походки.
3. Развивать осознанность в соблюдении правил по сохранению осанки.

Содержание занятия. Осанка и мое будущее. Чередование двигательной активности и отдыха. Расслабление. Я и моя походка. Игра «Найди пару».

Материал к занятию

*Походка* является неотъемлемой частью осанки. Соблюдение правильной походки – необходимое условие для сохранения хорошей осанки, предупреждения искривлений костей таза и ног, а также сохранения здоровья. Движение тела, плавность и грациозность походки зависят от строения стоп и ног человека. Скелет стопы имеет два свода: продольный и поперечный. Благодаря им стопа спереди опирается на головки плюсневых костей, а сзади – на пяточную кость. Такое расположение костей удерживается связками и мышцами стопы и голени. Сводчатость стоп позволяет им пружинить, а следовательно, оберегает человека от различных толчков и сотрясений во время ходьбы, прыжков, бега. При правильной походке не искривляются тазовые кости, что обеспечивает правильное положение и работу органов пищеварения, кровеносных сосудов, благодаря которым эти органы снабжаются кровью и кислородом.

### ***Признаки правильной походки***

- Стопа ставится прямо, сначала земли касается пятка, пальцы при этом не надо тянуть вверх, а только слегка приподнимать
- Идти надо средним шагом, соответствующим росту
- Колени полностью выпрямлены
- Шаг должен быть легким, пружинистым
- Руки немного согнуты в локтях
- Голову надо держать прямо

*Плоскостопие* - неправильное положение стопы. Развивается в детском возрасте, часто связано с неправильной походкой.

Чтобы определить, страдает ли человек плоскостопием, достаточно рассмотреть его след, оставляемый ногой. Если след от пятки и пальцев соединяются тонкой перемычкой, плоскостопия нет. Если же отпечатывается вся ступня, можно предположить плоскостопие.

### ***Виды неправильной походки, ведущие к искривлениям позвоночника и плоскостопию:***

- с широким разведением носков стоп наружу
- с повернутыми носками стоп внутрь (косолапая)
- переваливающаяся с ноги на ногу (утиная)
- подпрыгивающая
- с согнутыми в коленях ногами
- шаркающая
- на носках
- семенящая
- огромными шагами

## **6. «Что такое физкультура»**

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о физической активности и физической культуре.
2. Познакомить с основными видами физической активности.
3. Доказать, что организованная физическая активность ведет к сохранению и укреплению здоровья.

Содержание занятия. Физическая активность. Виды. Что такое физминутка, динамическая пауза, физкультура и для чего они нужны.

Материал к занятию

### ***Виды физической активности***

- физическая культура
- спорт подвижные игры
- утренняя зарядка
- туризм и пешие прогулки
- физический труд

### **Как стать Геркулесом**

*Геркулес – так звали легендарного героя древности. Он обладал необыкновенной силой и выносливостью. С той поры о сильном и мужественном человеке говорят: «настоящий Геркулес». Чтобы стать таким, необходимо заниматься физкультурой и спортом. Некоторые думают, что только мальчики должны заниматься спортом, чтобы быть сильными и выносливыми, но крепкие мышцы и хорошая выносливость нужны и девочкам, от них зависит правильная осанка, а значит, и красивая фигура.*

#### **Комплекс упражнений физкультурных минуток.**

##### **ФМ для улучшения мозгового кровообращения.**

1. И.п.- сидя на стуле.  
1 - голову наклонить направо. 2-и.п.  
3-й голову наклонить налево. 4-и.п.  
5- голову наклонить вперед, плечи не поднимать. 6-и.п.  
Повторить 3-4 раза. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе.  
1- поворот головы направо. 2-й.п.  
3 поворот головы налево. 4-и.п.  
Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

##### **ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1. И.п.- стоя, руки на поясе.  
1- правую руку вперед, левую верх  
2- поменять положение рук.  
Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.  
Повторить 3-4 раза. Темп средний.
2. И.п.- стоя или сидя. Кисти тыльной стороной на поясе.  
1-2-свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4- локти назад, прогнуться.  
Повторить 5-6 раз, руки вниз, и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п.- сидя, руки вверх.  
1- сжать кисти в кулак.  
2- разжать кисти.  
Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

##### **ФМ для снятия напряжения с мышц туловища.**

1. И.п.- стойка ноги врозь, руки за голову.  
1-3- круговые движения тазом в одну сторону.  
4-6- то же в другую сторону.  
7-8- вниз и расслабленно потрясти кистями.  
Повторить 4-6 раз, темп средний.
2. И.п.- стойка ноги врозь.  
1-2- наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх.  
3-4-и.п. 5-8- то же в другую сторону.  
Повторить 6 раз. Темп средний.

Раз, два, три, четыре, пять!  
Все умеем мы считать.  
Отдыхать умеем тоже -  
Руки за спину заложим,  
Голову поднимем выше  
И легко, легко подышим.

Раз - подняться, подтянуться,  
Два - согнуться, улыбнуться,  
Три - в ладошки 3 хлопка,  
На четыре - два прыжка,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - начнем опять писать.

Вышли мышки как-то раз  
Поглядеть который час.  
Повернулись влево, вправо,  
Посмотрели вниз и прямо...  
Вдруг раздался страшный звон -  
Убежали мышки вон!

Пальчик, пальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем щи варил,  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем песню пел.  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот - взял все сам и съел,  
Оттого и растолстел!

## «Подвижные игры»

Цели и задачи:

1. Познакомить с понятием «подвижные игры» и их значением в укреплении здоровья.
2. Научить детей играть в подвижные игры.

Содержание занятия. Подвижные игры. Виды (по интенсивности, по возрасту, по месту проведения).  
Роль подвижных игр в укреплении здоровья.

Материал к занятию

*Варианты подвижных игр для занятий в группе продленного дня (1-3 классы)*  
*Игры низкой интенсивности*

### Поезд

Дети выстраиваются в две колонны и кладут руки на плечи впереди стоящим. Первые в каждой колонне – паровозы, все остальные – вагоны. По первому сигналу поезду начинают двигаться в заданном темпе. Второй сигнал означает остановку поезда. Во время движения паровозы выполняют круговые движения руками, имитируя вращение колес, а вагоны соответственно счету воспитателя произносят: «Тук, тук, тук». Паровозы могут произвольно менять направление движения поездов. Поезд, сумевший более точно выполнить все команды, побеждает.

### Совушка

Выбирается водящий – совушка, который находится в углу площадки, в гнезде, остальные – мышки. По сигналу «день» мышки выбегают на площадку и свободно передвигаются, а по сигналу «ночь»

замирают на месте. В это время совушка «выходит на охоту» и забирает к себе в гнездо тех мышек, которые пошевельнутся. Совушка охотится до сигнала «день». Когда в гнезде окажется 3-5 пойманных мышек, выбирается другой водящий.

### **Класс, смирно!**

Ребята строятся в шеренгу на расстоянии шага друг от друга. Воспитатель подает команды, а ученики выполняют их только в том случае, если перед командой произносится слово «класс»; если же команда подается без этого слова, выполнять ее не надо. Победителями остаются те, кто допустит меньшее количество ошибок.

### **Запрещенное движение**

Ребята вместе с воспитателем становятся в круг. Если играющих много, воспитатель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Играющим предлагается повторять все движения за воспитателем, за исключением запрещенного, заранее обусловленного. Повторивший запрещенное движение штрафуются (сказать скороговорку, похрюкать и т. д.)

### **Самый меткий**

На стене на высоте 2м от пола рисуются мишени. Мишень представляет собой три концентрические окружности диаметром 100, 70 и 40 см. Расстояние от мишени до места метаний: 10-12м – для мальчиков и 8-10м – для девочек. К месту метаний выходят трое участников и становятся каждый напротив своей мишени. У каждого по 3 теннисных мяча. По сигналу игроки метают мячи, стараясь попасть в центр мишени. За попадание в меньший круг начисляется 10 очков, в средний – 5 и в большой – 2 очка. Побеждает тот, кто наберет наибольшее число очков за три серии метаний.

### **«У кого МЯЧ?»**

. Дети образуют круг. Выбирают водящего. Он становится в центре круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Кому-либо из играющих дается небольшой мяч, и дети передают его по кругу за спиной. Ведущий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!» - и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим.

### **«Передал — садись»**

Играющие становятся на исходную линию в несколько шеренг по 5-6 человек. Перед каждой шеренгой находится водящий с мячом большого диаметра на расстоянии 1,5—2 м. По команде учителя водящий перебрасывает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот посылает мяч обратно и садится на пол по-турецки. Затем мяч получает второй игрок и так далее. Когда водящий получит мяч от игрока, стоящего последним, он поднимает его над головой, и в этот момент играющие данной шеренги должны быстро встать. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. При повторении упражнения выбирают другого водящего.

### **«Воробышки и кошка»**

Чертится круг диаметром в 3-4 м. Один из детей - «кошка» - находится в центре круга. Остальные - «воробышки» - становятся за пределы круга. Воробышки прыгают в круг и из круга, а кошка неожиданно подкрадывается к ним и старается поймать (осалить) тех, кто не успел выпрыгнуть за его пределы. Пойманных кошка уводит на середину круга. Когда кошка поймает двух или трех воробьев, игра останавливается.

### **Салки «С ленточкой»**

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. По сигналу учителя «Беги!» все разбегаются, а водящий, догоняя детей, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. Учитель произносит: «Раз, два, три, в круг быстрее беги!» Все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает их детям. Игра повторяется с другим водящим.



## **Игры средней интенсивности**

### **Метко в цель**

Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 11-16м лицо друг другу. Посередине площадки проводится линия, вдоль которой ставятся несколько городков. Участники одной команды получают по малому мячу и по сигналу воспитателя бросают мячи в городки установленное число раз, стараясь их сбить. Сбитый городок переставляется на один шаг ближе к команде. Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе большее количества городков на большее число шагов.

### **Прыжки по полоскам**

На площадке чертятся 7-8 полосок шириной 50см. Расстояние между линией старта и первой полоской – 40см, между первой и второй – 50см, между второй и третьей – 60см. Играющие делятся на 4 команды и выстраиваются в колонны по одному за линией старта. По сигналу первые игроки в командах начинают перепрыгивают с одной полоски на другую., стараясь не наступать на линии. Участник, выполнивший задание правильно получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

### **«Попади в цель»**

Играющие делятся на две команды. Становятся по противоположным сторонам лесенки на расстоянии 1,5—2 метра. Надо бросать мяч поочередно в каждое окошко лесенки: сначала в нижнее, потом в то, что повыше. И так до самого верха. Если игрок промахнется, то другому игроку из его команды придется бросать мяч в то же окно. Победит та команда, которая скорее закончит игру.

### **Охотники и утки**

Играющие делятся на две равные команды – охотников и уток. Утки произвольно располагаются в круге диаметром 10-15м, а охотники становятся за его чертой. У одного из охотников в руках волейбольный мяч. По сигналу воспитателя охотники, не входя в круг, перебрасывают мяч в разных направлениях и неожиданно бросают его в уток, стараясь осалить их, а утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Утки, осаленные мячом, выбывают из игры.

Запрещается целиться мячом в голову.

### **«Лошадки»**

Играющие разбегаются по всей площадке и по сигналу воспитателя: *Лошадки!* — бегут, высоко поднимая колени. По сигналу: *Кучер!* - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал два-три раза подряд.

### **«Перемена мест»**

На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3-6 м один от другого. Каждый из участников игры стоит в кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять какой-либо кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

### **«Подхвати палку»**

Играющие, рассчитавшись по номерам, стоят в кругу (или сидят за столом). Ведущий придерживает пальцем гимнастическую палку (или карандаш). Внезапно он называет один из номеров и одновременно отпускает палку. Вызванный должен подхватить ее, пока она не упала. Поймавший становится ведущим.

### **«Достань городок»**

Два участника становятся друг против друга и берутся за концы гимнастической палки. В двух шагах от каждого ставится городок. Выигрывает тот, кто, перетянув соперника, достанет городок. Кто отпустит палку, проигрывает.

### «Подбери МЯЧ»

В круге диаметром 1 м с малым мячом в руках встает игрок. Сзади него лежит 5-10 теннисных мячей. По сигналу ведущего игрок подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается и поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный мяч.

### «Снайперы»

Играющие становятся в одну разомкнутую шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые - другую. Игрокам одной и другой команд дается по малому мячу. Впереди команд на расстоянии 6 м ставятся в ряд с промежутками в 1-2 шага 5 городков одного цвета и 5 другого попеременно. Каждая команда имеет городки своего, определенного цвета. По сигналу учителя игроки сначала одной, а потом другой команды залпом (все одновременно) мечут мячи в городки. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника на шаг ближе. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает (учитывается общее количество шагов, на которое отодвинуты цели).

## *Игры высокой интенсивности*

### Эстафета

Две команды выстраиваются за линией старта в параллельные колонны. Игроки, стоящие первыми, получают по малому набивному мячу. Впереди, напротив каждой команды, на расстоянии 15-20 м от линии старта в круге диаметром 1 м лежит еще по одному набивному мячу. По команде руководителя игроки бегут к своему кругу, меняют свои мячи на лежащие в круге, возвращаются назад и передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец своей команды.

### Мяч капитану

В противоположных углах прямоугольной площадки размером не менее 10 на 20 м размечаются нейтральные зоны и места капитанов. Для этого нужно из противоположных углов площадки провести по две окружности с каждой стороны радиусом 2 и 3 м до пересечения с короткой и длинной сторонами площадки.

Т. о. получились нейтральная зона шириной 1 м и место капитана шириной 2 м. Играющие делятся на две команды по 10-12 человек в каждой. И по команде каждый игрок из команды пытается перебросить мяч своему капитану.

### «Лиса и куры»

Дети изображают кур. Один из играющих - петух, другой - лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: *КУ-КА-РЕ-КУ!* Куры убегают, взлетают на насест (бревно, скамейку). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест и удержаться на нем. После двух-трехкратного проведения игры выбирают других детей на роль петуха и лисы.

### «Лошадки»

Играющие разбегаются по всей площадке и по сигналу воспитателя: *Лошадки!* — бегут, высоко поднимая колени. По сигналу: *Кучер!* - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал два-три раза подряд.

### «Невод»

Двое играющих — рыбаки, остальные - рыбки. Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыб, окружая их руками. Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам - невод увеличивается. Ловля рыбок продолжается до тех пор, пока останется две-три непоиманные рыбки. Во время ловли невод не должен разрываться.

### **«Попрыгаем, как...»**

Выбирают водящего. Остальные игроки делятся на две команды и строятся в две шеренги по одному за линией старта. По сигналу начинается игра. Участники должны по очереди пропрыгать всю дистанцию как кенгуру, лягушка, воробей. Ни в коем случае нельзя переходить на другой вид прыжков.

Ошибившийся выбывает из игры, или с команды снимаются очки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **«Салки, ноги от земли!»**

Все играющие свободно бегают по площадке, а водящий догоняет. Спасаясь от преследования, игроки могут занять любое положение, лишь бы ступни ног не касались земли (повиснуть на канате, сесть на скамейку, стать на колени, закинуть ноги на бревно, упираясь руками в пол, и т.д.). Игроков, которые приняли одно из этих положений, салить нельзя. Тот, кого водящий догонит, становится новым водящим. Он поднимает руку, говорит: «Я - салка», и игра продолжается.

### **«Хвост дракона»**

Группа детей стоит колонной, крепко держась за талию друг друга. Задача первого - поймать последнего, а задача того - увернуться.

### **«Бой петушков»**

В зале или на площадке чертят три круга диаметром 3-4 м. В каждый круг становятся по два игрока. По команде учителя каждая пара начинает игру в своем круге. Подпрыгивая на одной ноге и заложив руки за спину» петушки стараются толчками заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удастся, побеждает. Затем вызываются следующие игроки, и игра продолжается. Можно менять ногу, на которой прыгаешь, но не чаще, чем через 6 прыжков.

### **«Веровочка под ногами»**

Игроки становятся в 3-4 колонны по одному. Расстояние между ними - не менее 2 м. Первые игроки каждой команды получают по короткой скакалке. По сигналу первые двое в каждой колонне проводят скакалку, под ногами всей колонны. Она почти касается пола. Стоящие в колонне прыгают через нее. Когда все игроки колонны перепрыгнут через скакалку, первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед и вместе с третьим игроком опять проводит скакалку под ногами стоящих в колонне ребят и т.д. Игра ведется до тех пор, пока все игроки не пробегут с веревочкой. Побеждает колонна, игроки которой меньшее число раз задела веревочку.

## **Подвижная игра на природе**

### **«Обезьяны, и охотники»**

Играющие распределяются на две группы: «обезьяны» и «ловцы обезьян». Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки. На противоположной стороне находятся ловцы, которые договариваются между собой о том, какие движения они будут выполнять. Показав движения, ловцы отходят в сторону. Обезьяны слезают с возвышений (лесенка, пенек, бревно) и повторяют движения ловцов. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к своим местам, стараясь оказаться на возвышении, а ловцы стараются поймать тех, кто не успел влезть на дерево или на какой-либо другой предмет, и уводят их к себе. При повторении игры дети меняются ролями. *Страховка и помощь учителя обязательны.*

### «Медведи и пчелы»

Дети распределяются на две равные группы, одна — «медведи», остальные - «пчелы». На расстоянии 3 м от дома пчел (улья) очерчивается лес, там находятся медведи. На противоположной стороне в 8-10 м - луг. Пчелы располагаются на возвышении (скамейка, невысокое бревно, гимнастическая стенка). По сигналу учителя они летят на луг за медом и жужжат. В это время медведи • забираются в улей за медом. По сигналу педагога «Медведи!» пчелы возвращаются и жалят (дотрагиваются) тех медведей, которые не успели убежать в лес. При повторении игры дети меняются ролями.

### «Спорт»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое спорт и его влиянии на здоровье человека.
2. Познакомить детей с разными видами спорта.
3. Привлекать детей к занятиям в спортивных секциях.

Содержание занятия. Спорт. Виды спорта. Великие спортсмены. История спортивных игр. Спорт – польза или вред? Противопоказания к занятиям спортом.

Материал к занятию

#### **Загадки**

*Обгонять друг друга рады,  
Ты смотри, дружок, не падай!  
Хороши они, легки, быстроходные... (коньки.)  
Взял дубовых два бруска,  
два железных полозка.  
На бруски набил я планки.  
Дайте снег! Готовы... (санки.)  
Ног от радости не чую,  
С горки снежной вниз лечу я!  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Кто помог мне в этом?.. (лыжи.)  
Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ.  
Это мой... (велосипед.)  
Он лежать совсем не хочет,  
Если бросишь, он подскочит.  
Бросишь снова, мчится вскачь.  
Отгадай, что это? (мяч.)*

## *История олимпийских игр*

Олимпийские игры начались в 776 году до н. э. Прекратились в 395 году до н. э. (по причине двух сильнейших землетрясений, практически разрушивших Олимпию)

Возобновились в 1896 году в Афинах по инициативе Пьера де Кубертена. «Олимпиадой» древние греки называли промежуток между Олимпийскими играми. Они так и говорили: «Это случилось две Олимпиады назад...»

Игры начинались с того, что по всей Греции рассылались глашатаи, которые объявляли о начале «экехерии» - священного перемирия. На время игр (которые длились около 5 дней) между всеми греческими городами должны были прекратиться все военные действия. К сожалению, в 20 веке случилось иначе – из-за двух мировых войн прерывались сами Игры.

В первый день Олимпийских игр приносились жертвы богам, а атлеты давали клятву перед статуей Зевса. Вместе с возобновлением Игр вернулась и клятва. Сегодня она звучит так: «Я клянусь, что, прибывая на Олимпийские Игры, я буду соревноваться честно и согласно правилам, а своим участием – прославлять свою страну и спорт».

Древнегреческие атлеты соревновались обнаженными (от этого слова «гимнос»). Атлеты вовсе не стыдились наготы – постыдным считалось некрасивое, нетренированное тело.

Женщинам запрещалось быть зрителями на Играх, не говоря уже об участии в соревнованиях. Женщину, обнаруженную на стадионе, по закону полагалось сбросить со скалы. Это правило нарушили лишь однажды. Некая женщина, в роду у которой уже было несколько победителей Ир, сама подготовила к очередным играм своего сына и, испытывая страстное желание увидеть, как он завоюет триумфальный венок, сама тайком пробралась на стадион, переодевшись в мужскую одежду.

Однако ее обман был раскрыт, и судьи оказались в трудном положении. По закону нарушительницу следовало предать смерти, но ведь эта женщина была дочерью, сестрой и женой, а теперь еще и матерью олимпийских чемпионов. Ее пощадили, но с этого момента ввели новое правило – теперь не только атлеты, но и тренеры должны стоять на поле голыми.

У женщин были свои Игры, которые посвящались богине Гере. Они проходили на том же стадионе за месяц до мужских игр или, наоборот, через месяц после них, и женским видом был бег.

Пять олимпийских колец символизируют собой пять материков, а их переплетение – дружбу. Стадион в Олимпии был сооружен в 450 году до н. э. Площадь его арены составляла 6784 квадратных метров. Беговая дорожка имела длину 192,25 метров. Вместимость трибун этого стадиона составляла 30000 мест.

### **«Спортивные игры»**

Цели и задачи:

1. Научить детей играть в спортивные игры.
2. Привлекать детей к занятиям в спортивных секциях.

Содержание занятия. Спорт. Спортивные игры. Посещение спортивного комплекса «Бумажник» (беседы с тренерами спортивных секций).

## 7. «Хлеб - всему голова»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о питании и его особенностях.
2. Рассмотреть связи между питанием и здоровьем.
3. Дать представление о хлебе.

Содержание занятия.

Зачем мы едим. Особенности питания растений животных и человека. Хлеб – всему голова (загадки, пословицы и поговорки). Культурно-религиозные традиции питания. Еда как средство укрепления здоровья.

Материал к занятию.

### **Загадки, пословицы и поговорки**

*«Хлеб и каша – пища наша»*

*«Хлеб – всему голова»*

*«Лучше хлеб с водою, чем пирог с бедою»*

*«Хлеб да капуста лихого не подпустят»*

*И комковато,*

*И ноздревато,*

*И мягко, и ломко,*

*А всех милей.*

## «Пища - польза или вред?»

Цели и задачи:

1. Рассмотреть причины неправильного питания и его влияние на здоровье человека.
2. Найти способы организации правильного питания.
3. Убедить, что разнообразие в питании связано с потребностями организма.

Содержание занятия.

Питание и его значение. Неправильное питание. Причины и последствия: избыток сахара, жира, соли. Аппетит. Разнообразие в питании (умеренное потребление соли, сахара, жиров и углеводов). Витамины. Режим питания.

Материал к занятию.

### **Игровые ситуации**

*Я сегодня ел омлет, булочку с вареньем,  
Конфеты ел и сушки, кофе пил с печеньем.  
Съел потом я сыр с колбаской,  
Сделал с ними бутерброд.  
А теперь, друзья, не знаю,  
Отчего болит живот.*

*Подкрепиться я люблю и это не скрываю,  
Хочется всегда мне есть, что делать я не знаю.  
Толстым стал и неуклюжим,  
Говорят, что бегать нужно.*

*Витамины, витамины  
Детям всем необходимы,-  
Говорят везде у нас.  
Где же взять нам их сейчас?  
Ведь зима идет, не лето,  
Дайте нам совет и в этом!*

*Ой-ой-ой, не пойму я, что со мной.  
Ел я рыбные консервы,  
А теперь живот болит,  
В общем, очень грустный вид.*

## **«Чтобы еда не нанесла вреда»**

Цели и задачи:

1. Рассмотреть правила гигиены продуктов питания.
2. Определить признаки несвежих продуктов питания.
3. Рассказать об условиях хранения продуктов питания.

Содержание занятия. Как определить свежий и несвежий продукт. Что может случиться при употреблении несвежих продуктов и как этого избежать. Как хранить продукты питания. Срок годности. Консерванты и здоровье.

Материал к занятию.

### **Признаки несвежих продуктов**

**Мясо.** Поверхность несвежего мяса покрыта черноватой корочкой, на разрезе она темно-серого цвета, на ощупь влажное, липкое. При надавливании на мякоть остается ямка. И, конечно, показатель несвежего мяса - неприятный запах.

**Колбаса.** Оболочка у свежей колбасы сухая, без плесени и слизи. Колбасный фарш должен быть плотным, сочным, розовым, без серых пятен. Напротив, если консистенция у колбасы рыхлая и сыроватая, это признак некачественного продукта.

**Свежая рыба.** Если глаза у рыбы прозрачные и выпуклые, рыба свежая. У нее гладкая, чистая, блестящая чешуя. Жабры розовые. Она не тонет в воде. У испорченной рыбы жабры грязно-красные, подсохшие, глаза мутные, чешуя со слизью. Мясо такой рыбы расплывается, ребра вываливаются из брюшка.

**Соленая рыба.** Сельдь хорошего качества имеет выпуклые глаза, чистые жабры. У испорченной рыбы мясо желтого цвета, на жабрах налет плесени. У нее неприятный запах.

Консервы. Жестяные банки опускают в горячую воду и, поворачивая, смотрят, не выходят ли пузырьки. Затем необходимо посмотреть, нет ли вздутия на крышке и доньшке банки.

**Кисломолочные продукты.** Полиэтиленовый пакет и тетраупаковка с забродившим кефиром или сметаной обязательно вздутые. Творог в пачках можно развернуть и посмотреть: нет ли на поверхности плесени.

**Яйца.** Испорченные яйца при осмотре на свет – с потемневшим содержимым, на них можно разглядеть черные крапинки.

**Мука и крупы.** Главные признаки недоброкачественной муки- затхлый запах и горьковатый привкус. В муке не должно быть насекомых вредителей. Крупы тоже должны без затхлого запаха, без склеенных в комочки зерен. Качественная крупа должна быть сухой и чистой, без пыли и мусора.

### Список наиболее вредных пищевых добавок

Условные обозначения

РК вызывает расстройства кишечника; РД - влияет на артериальное давление; С - вызывает сыпь; Р - канцероген; Х - холестерин; П - подозрительный; РЖ - вызывает расстройства желудка; О - опасный по ряду причин; ОО - очень опасный по ряду причин; ВК - вреден для кожи; З - запрещен к применению.

Е 102	О	Е 131	Р	Е 212	Р	Е 251	ВК,РД	Е 461	РЖ	Е 559	РЖ
Е 103	З	Е 141	П	Е 213	Р	Е 252	ВК,Р	-465		Е 620	О
Е 104	П	Е 142	Р	Е 214	Р	Е 255	О	Е 466	РЖ	Е 626	РК
Е 105	З	Е 150	П	Е 215	Р	Е 259	ВК	Е 477	П	Е 627	РК
Е 110	О	Е 151	ВК	Е 216	Р	Е 270	О	Е 501	О	-649	РК
Е 111	З	Е 152	З	Е 219	Р	Е 280	Р	Е 510	ОО,С	Е 650	РК
Е 120	О	Е 153	Р	Е 220	О	Е 281	Р	Е 512	С	Е 651	РК
Е 121	З	Е 154	РК,РД	Е 222	О	Е 282	Р	Е 513	С	Е 652	РК
Е 122	П	Е 155	О	Е 223	О	Е 285	Р	Е 515	ОО	Е 653	РК
Е 123	ОО,З	Е 160	ВК	Е 224	О	Е 400	О	Е 520	Х	Е 654	РК
Е 124	О	Е 171	П	Е 228	О	Е 401	О	Е 521	Х	Е 655	РК
Е 125	З	Е 175	П	Е 240	Р	Е 402	О	Е 527	ОО	Е 656	О
Е 126	З	Е 180	О	Е 241	П	Е 403	О	Е 538	РЖ	Е 657	О
Е 127	О	Е 201	О	Е 242	О	Е 404	О	Е 540	РЖ	Е 907	С
Е 129	О	Е 210	Р	Е 249	Р	Е 405	О	Е 541	РЖ	Е 951	ВК
Е 130	З	Е 211	Р	Е 250	О,РД	Е 450	РЖ	Е 545	РЖ	Е 952	З
						-454		Е 550	Р	Е 954	Р



## «Здоровое питание»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о правильном питании.
2. Научить детей составлять рацион питания.

Содержание занятия. Закончи фразу «Правильное питание – это ...» Что такое рацион? Работа в группах: составление рациона завтрака, обеда и ужина.

Материал к занятию.

### Основные правила здорового питания

- Пища должна быть разнообразной (растительной и животной)
- Поддерживайте нормальный вес
- Ешьте продукты с низким содержанием жиров, обязательно растительное масло
- Ешьте больше фруктов и овощей
- Употребляйте меньше сахара и соли, заменить их на естественные продукты (мед, шоколад)
- Соблюдайте режим питания (через каждые 4 часа завтрак, обед, полдник и ужин)

Виды продуктов	вода	углеводы	белки	жир	витамины	Минеральные соли
Молоко и молочные продукты	+	+	+	+	+	+
Хлеб, крупяные и мучные изделия, бобовые		+	+		+	
Мясо, рыба, птица, яйца	+	+	+	+	+	+
Сырые овощи и фрукты					+	+
Масло растительное и животное		+		+		
Сладости						

Мой рацион

Что я ел на обед	вода	углеводы	белки	жиры	витамины	минеральные соли
Суп						
Каша						
Котлета						
Компот						
Яблоко						
Морковь						

## «Как вести себя за столом»

Цели и задачи:

1. Дать представление о посуде и ее назначении.
2. Рассказать о правилах поведения за столом.
3. Доказать, что сервировка стола и вид приготовленных блюд может вызвать аппетит и положительные эмоции.

Содержание занятия. Посуда, виды и назначение. Как правильно покрыть стол. Сервировка стола. Кроссворд. Правила поведения за столом.

Материал к занятию.

### ***Правила поведения за столом***

1. За столом сидят прямо, немного наклоняясь во время еды.
2. Салфетку из ткани сложенную пополам, кладут на колени.
3. Тарелку с остатками супа осторожно немного наклоняют от себя.
4. Закончив есть ложку кладут на тарелку выпуклостью вверх.
5. Хлеб берут левой рукой.
6. Не принято дуть на еду, чавкать, облизывать пальцы, размахивать вилкой, ложкой или ножом.
7. Нож держат в правой руке, а вилку - в левой. Ножом отрезают от целого, и вилкой отправляют в рот.
8. Большие бутерброды берут руками, а маленькие – шпажкой.
9. Салат из общего блюда берут ложкой, вставленного в него. Не надо тянуться к блюду, а попросите передать его вам.
10. Рыбу и птицу едят руками или специально приготовленными для них вилками. Кости укладывают на специальную тарелку для костей.
11. Персональной чайной ложечкой размешивают сахар. Вынимают ее и лимон, если есть, и кладут на блюдце.
12. Печенье, пирожное, конфеты берут руками со стола или вазочки.
13. Некрасиво класть на стол руки и локти, разговаривать с полным ртом, пить, когда во рту пища.
14. Не принято класть в тарелку более двух видов пищи.
15. Некрасиво проливать на скатерть напитки или суп.

## **8. «Мое рабочее пространство»**

Цели и задачи:

1. Познакомить с органами дыхания и их значением.
2. Рассказать о гигиенических требованиях к воздушной среде.
3. Развивать гигиенические навыки.

Содержание занятия. Чем и как мы дышим. Режим и правила дыхания. Дыхательные упражнения «Дыши животом». Для чего нужна чистота и порядок. Гигиена жилища. Чистый воздух – это здоровье. Значение и режим проветривания.

Материал к занятию.

### ***Дыхательная гимнастика***

**УПРАЖНЕНИЕ 1.** Подняться на носки - вдох носом, опуститься - выдох ртом. Это упражнение использовали еще в Древнем Китае. Выполняя его, следует настраивать себя так: вдохнем все хорошее (радость, здоровье, хорошее настроение), выдохнем все плохое (злость, зависть, гнев и т.д.).

**УПРАЖНЕНИЕ 2.** На счет 1-4 - глубоко вдохнуть носом (рука на диафрагме), на счет 5 - задержать дыхание, на счет 5-10 - плавно выдохнуть через рот. Это упражнение помогает, когда мы чем-то расстроены, нам тревожно.

**УПРАЖНЕНИЕ 3.** Точечный массаж носа.

У крыльев носа располагаются особые точки. Найдем их. (Учитель показывает) Делая круговые движения указательными пальцами вправо и влево, чуть надавливая, мы улучшаем кровоснабжение слизистых оболочек носа. Дыхание становится свободным, насморк проходит.

## Игра с 8 лет

**Цели:** Это важная техника на "осознанное" дыхание, соединяющее тело и дух, особенно поможет детям в школе. Если они смогут научиться сосредотачиваться таким способом, то им будет легче настроиться на учителя, на других детей и на то многое, что от них требуется в школе.

**Инструкция:** Назовите мне день, в который вы охотно идете в школу... Назовите день, когда вы не очень охотно идете в школу... Назовите ситуацию, в которой вы бываете собранными... Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и невнимательны...

Я хочу вам показать, как можно научиться чувствовать себя уверенным, довольным и бодрым...

Сядь, выпрямившись, на стул и держи спину совсем прямо.

Положи руки на стол или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок.

Теперь мысленным взором посмотри в центр своей груди.

Вдохни глубоко и выдохни без паузы между вдохом и выдохом.

Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох...

Когда ты выдыхаешь, представь себе, что твой выдох долетает до двери нашей комнаты.

А когда ты вдыхаешь — не напрягайся, пусть воздух просто снова войдет в твое тело...

Если хочешь, можешь своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представь себе, что ты выдыхаешь свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представь себе, что ты вдыхаешь спокойствие, уверенность и легкость.

Чтобы дети привыкли к этой релаксационной технике, вы можете ставить классическую инструментальную музыку в стиле барокко или отрывки из Моцарта. Повторите важнейшие пункты инструкции и дайте детям две-три минуты времени на это прекрасное упражнение.

## «Воздушный шарик»

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

## Как Павлик боялся свежего воздуха

*Как-то зимой, когда дежурный в классе был Павлик, после перемены ученики пришли в непроветренный, душный класс. Павлик посчитал, что из-за холодного воздуха можно заболеть гриппом и поэтому проветривать класс зимой, когда на улице мороз, не надо. Учитель объяснил, что не прав. Свежий и особенно морозный воздух не только не может стать причиной гриппа, а наоборот необходим для борьбы с возбудителями этого заболевания, которых много скапливается в непроветренных помещениях. Чтобы не простудиться при проветривании помещения, из него на это время надо выйти.*

Длительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

Наружная температура °С	Длительность проветривания помещения, мин	
	В малые перемены	В большие перемены и между сменами
От +10 до +6	4-10	25-35
От +5 до 0	3-7	20-30
От 0 до -5	2-5	15-25
От -5 до -10	1-3	10-15
Ниже -10	1-1,5	5-10

Температура воздуха в зависимости от климатических условий должна составлять (2.5.6):

- в классных помещениях, учебных кабинетах, лабораториях — 18—20 °С при их обычном остеклении и 19—21 °С — при ленточном остеклении;
- в учебных мастерских — 15—17 °С;
- в актовом зале, классе пения и музыки, клубной комнате — 18- 20°С;
- в кабинетах информатики — оптимальная 19—21 °С, допустимая 18—22 °С;
- в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий — 15—17 °С;
- в раздевалке спортивного зала — 19—23 °С;
- в кабинетах врачей — 21—23 °С;
- в рекреациях — 16—18 °С;
- в библиотеке — 17—21 °С;
- в вестибюле и гардеробе — 16—19 °С.

### **«Чистый воздух всем необходим»**

Цели и задачи:

1. Совершенствовать знания об органах дыхания.
2. Познакомить детей с видами растений и их ролью в жизни человека.

Содержание занятия. Чем мы дышим? Чистый воздух – это здоровье. Откуда берется чистый воздух. Роль растений для человека.

### **«Береги комнатные растения»**

Цели и задачи:

1. Познакомить детей с видами комнатных растений и их ролью в жизни человека.
2. Рассмотреть правила ухода за растениями.

Содержание занятия. Роль комнатных растений для человека.

Материал к занятию см. ниже.

### **«Береги комнатные растения» практическое занятие**

Цели и задачи:

1. Применить правила ухода за комнатными растениями.
2. Приобщать детей к ОПТ.
3. Развивать гигиенические навыки.

Содержание занятия. Определяем, какие растения в классе. Как ухаживать ними. Работа в группах (месторасположение, рыхление, поливка, подкормка)

## Требования к концу второго года обучения

### Учащиеся должны знать:

- причины и способы распространения болезней, признаки
- меры предупреждения заболеваний
- значение органов дыхания
- значение закаливания
- правила здорового образа жизни
- важность правильной осанки для здоровья
- важность физических упражнений для укрепления здоровья
- гигиенические основы питания
- правила ухода за одеждой и обувью
- правила ухода за комнатными цветами

### Учащиеся должны уметь:

- применять меры профилактики инфекционных заболеваний
- делать утреннюю зарядку
- уметь распределять физическую нагрузку
- использовать подвижные игры, физкультурные паузы в качестве активного отдыха
- проводить закаливание водой
- определять необходимый набор продуктов
- составлять рацион питания
- правильно вести себя за столом
- различать способы дыхания и выработать привычку правильно дышать
- следить за чистотой воздуха в помещении, ухаживать за комнатными цветами
- ухаживать за одеждой и обувью

### 3 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов			
	всего	Теорет. занятия	Практич. занятия	Обобщ. занятия
I. Опасные и безопасные ситуации. Опасность на улице	9			
1. «Если ты один на улице»		1		
2. «Мои друзья – дорожные знаки»		1		
«Знай правила дорожного движения, как таблицу умножения»				1
3. «Безопасное поведение в транспорте»		1		
4. «Безопасность на природе»		1		
5. «Безопасность на воде»		1		
6. «Если дождь и гроза»		1		
7. «Наши питомцы»		1		
8. «Поведение при террористических актах»		1		
II. Опасные и безопасные ситуации. Опасность в нашем доме	5			
1. «Если ты один дома»		1		
2. «Осторожно с электроприборами»		1		
3. «Спички детям не игрушка»		1		
4. «А у нас в квартире газ, а у вас?»		1		
5. «Опасные вещества дома»		1		
III. Что надо знать о лекарствах	5			
1. «Полезные и вредные лекарства»		1		
2. «Осторожно с лекарствами»		1		
3. «Домашняя аптечка»			1	
4. «Лекарственные растения»		1		
«Бабушкины рецепты»				1
IV. Помоги себе и другим	10			
1. «Если в глаз или нос попал инородный предмет»		1		
2. «Мороз – «красный нос»		1		
3. «Если ты обжегся»		1		
4. «Если солнечно и жарко»			1	
5. «Если ужалила оса»		1		
6. «Если ты ушибся»		1		
7. «Двигайся ловко»			1	
8. «Если идет кровь»		1		
9. «Если человек не дышит»			1	
10. «Поведение при отравлениях»		1		

## 3 класс

### I. Опасные и безопасные ситуации. Опасность на улице (9 часов)

#### 1. «Если ты один на улице»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое «опасность», «осторожность».
2. Рассказать в какие опасные ситуации можно попасть на улице.
3. Способствовать навыкам безопасного поведения на улице.

Содержание занятия. Опасные и безопасные ситуации. Опасность на улице. «Если с вами заговорил незнакомый человек». Составление памятки.

Материал к занятию

**Правила личной безопасности сводятся к одному короткому слову НЕ:**

**НЕ** заигрывайтесь на улице по дороге из школы.

**НЕ** играйте на улице с наступлением темноты.

**НЕ** впускайте незнакомца в дом.

**НЕ** ходите с незнакомцем.

**НЕ** садитесь в машину с незнакомцем.

***Будь внимателен с незнакомыми людьми!***

1)Обращай внимание на незнакомых, подозрительных людей (одеты не по сезону, странно ведут себя).

2)Ни в коем случае не вступай в диалог с незнакомыми тебе людьми.

3)Немедленно о нахождении незнакомца, подозрительного постороннего человека сообщи кому-нибудь из взрослых.

***Запомни эти правила***

- Не приглашайте домой малознакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
- Не хвастайтесь перед малознакомыми или незнакомыми людьми, что у вас много денег. Или что у вас дома хорошая радио- или телеаппаратура или другие ценные вещи.
- Если на улице вам угрожает опасность, например, кто-то идёт или бежит за вами, а до дома далеко, бегите в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке, метро.
- Если незнакомые взрослые пытаются увести вас силой: сопротивляйтесь, кричите, зовите на помощь. Преступники боятся шума. Причём кричите при этом так, чтобы окружающим было понятно, что вас пытаются увести незнакомые люди. Например: "Дяденька, я тебя не знаю! Отпусти меня!" или "Помогите! Меня уводит незнакомый".
- Постарайтесь запомнить в лицо, по одежде и другим приметам вашего обидчика. Это поможет милиции потом найти его. • Не позволяйте себя обмануть предложениями поехать сниматься в кино или выполнять задание милиции ил разведки.
- И последнее правило: что бы ни случилось с вами, обязательно расскажите обо всём родителям или взрослым, которым вы доверяете.

Будь внимателен находясь на улице, в общественных местах: парках, детских площадках, магазинах, кинотеатре, автобусе или машине, в школе и подъезде своего дома, обращай внимание на незнакомые подозрительные предметы (сумки, пакеты, свёртки, коробки, чемоданы).

Если обнаруженный предмет не должен, как тебе кажется, находиться «в этом месте и в это время», не оставляй этот факт без внимания!

- 1) Не трогай, не вскрывай и не передвигай находку!
  - 2) Постарайся запомнить время обнаружения находки.
  - 3) Обязательно сообщи о находке кому-нибудь из взрослых.
- Не предпринимай самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами – это может привести к их взрыву, многочисленными жертвами и разрушениям!

## 2. «Мои друзья - дорожные знаки»

### Цели и задачи

1. Познакомить детей с дорожными знаками и их назначением.
2. Научить детей применять знания о дорожных знаках в жизни.
3. Способствовать навыкам безопасного поведения на дороге.

Содержание занятия. Дорожные знаки, их назначение. Разрешающие и предупреждающие знаки. Светофор. Игра «Мои друзья – дорожные знаки».

### Материал к занятию



1. Что называется дорогой?

2. Что такое транспортное средство? Какие транспортные средства вы знаете?
3. Определите по рисунку возможные передвижения «Москвича» на автозаправочную станцию.
4. Что означают линии, встретившиеся ребятам?
5. Приходилось ли вам быть свидетелями дорожных происшествий?



## **« Знай правила уличного движения, как таблицу умножения»**

Цели и задачи:

1. Закрепить знания о правилах дорожного движения.
2. Способствовать принятию рациональных решений детьми.

Содержание занятия. Игра по станциям.

## **3. «Безопасное поведение в транспорте»**

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о правилах безопасного поведения в общественном транспорте.
2. Способствовать осознанности в принятии решений.

Содержание занятия. Игровые ситуации. Аварии на общественном транспорте. Шаги принятия решений в аварийно-опасных ситуациях.

### ***При посадке в транспорт***

- Ожидай транспорт только на остановках, которые обозначены указателями, не выходи на проезжую часть.
- Садись в автобус, троллейбус, трамвай и другие транспортные средства только после их полной остановки. Посадка обычно производится через задние двери, а высадка - через передние.
- Не прыгай в автобус, трамвай на ходу, не цепляйся за них сзади, не стой на выступающих частях и подножках машин.

### ***В салоне транспортного средства***

- Войдя в салон, пройди в середину, не останавливайся на площадке.
- Если есть свободное место, займи его, не стой в проходе. Помни! Передние места отводятся пассажирам с маленькими детьми, инвалидам и пожилым людям.
- Не шуми и не разговаривай громко. Не отвлекай от работы водителя.
- Не высовывайся из окон.
- Если нужно выйти на ближайшей остановке, заранее перейди поближе к выходу.

### ***При выходе из транспорта***

- Выходи только после полной остановки.
- Выйдя из трамвая, не задерживайся на проезжей части: посмотри направо и, если нет приближающихся машин, иди на тротуар. Трамвай обходи спереди, а автобус и троллейбус - сзади.

### ***При аварии в автобусе, в троллейбусе или трамвае***

Используй для выхода двери, аварийные выходы, вентиляционные люки. После аварии осмотрись, оцени обстановку, где и в каком положении находишься, и только тогда двигайся к выходу. Выпрыгивай из салона не прикасаясь к поручню, поскольку вагон может находиться под током.

## **АВТОМОБИЛЬ**

- Не садись на переднее сиденье, если тебе не исполнилось 12 лет.
- Сев в автомобиль, пристегнись ремнем безопасности.
- Запомни, где в автомобиле расположены аптечка и огнетушитель.
- Во время движения не будь пассивным, внимательно следи за дорогой.

### ***Если столкновение неизбежно***

- Упрись ногами в пол, обхвати голову руками и натяни ремень безопасности. Находясь на заднем сиденье, ложись на бок.
- Если выбраться *наружу* после столкновения невозможно
- Выдави переднее или заднее стекло ногами или разбей монтировкой (другим тяжелым предметом).
- Выбравшись наружу, помоги выбраться остальным, достань из машины аптечку и огнетушитель.

### ***ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА***

- Не ходи по железнодорожным путям, особенно в районе стрелок, и не играй на них.
- Не подлезай под вагоны, пользуйся переходами и пешеходными мостами.
- Не бегай по платформе в ожидании поезда и не стой у её края.
- Не подходи к вагону до полной остановки поезда.
- Не высовывайся из окон во время движения поезда.
- Не открывай наружные двери тамбуров и не выпрыгивай во время движения поезда.
- Эвакуируйся в передние вагоны; если это невозможно, уходи в последние вагоны, плотно закрывая за собой дверь.
- Выпрыгивай из движущегося поезда только в случае опасности для жизни; при этом надень побольше одежды, прыгай по ходу движения со стороны, где нет столбов. Старайся приземлиться на обе ноги, сведенные вместе, дальше - перекатывайся.

### ***ВОДНЫЙ ТРАНСПОРТ***

- На борту судна внимательно прослушай инструктаж капитана или представителя команды.
- Изучи правила пожарной безопасности, планы эвакуации с потерпевшего аварии судна, а также способы пользования спасательными средствами (жилет, круг, шлюпка).
- Принимай участие в учебных тревогах.
- Точно знай, где находится закрепленное за тобой индивидуальное средство спасения, и умей обращаться с ним.
- Запомни кратчайший путь на шлюпочную палубу.
- Знай на память сигнал «шлюпочной тревоги»: семь коротких и один продолжительный звук (производится звонком громкого боя или судовым свистком, повторяется несколько раз, в некоторых случаях объявляется по судовой трансляции или подается сиреной).

### ***Если ты увидел человека за бортом***

- Громко кричи: «Человек за бортом!»
- Быстрее брось спасательный круг как можно ближе к пострадавшему.
- Брось на место падения какие-нибудь плавающие предметы.
- Сообщи об этом команде судна.
- Старайся не потерять пострадавшего из виду, веди наблюдение.

## 4. «Безопасность на природе»

Цели и задачи:

1. Рассмотреть опасные ситуации, с которыми можно столкнуться на природе.
2. Познакомить с правилами безопасного поведения на природе.
3. Научить детей ориентироваться в лесу.

Содержание занятия. С чем мы можем столкнуться в лесу. Правила поведения в лесу. Если ты заблудился. Игра «Измени и продолжи рассказ»

Материал к занятию

### *Если вы заблудились в лесу*

- Ни в коем случае не поддаваться панике.
- Не стоит сразу бежать, куда глаза глядят.
- Присядьте, успокойтесь и внимательно прислушайтесь, не доносятся ли откуда-нибудь звуки: шум машин и поездов, гудки теплоходов
- Стороны света можно определять и без компаса, по солнцу. Солнце, запомните, восходит на востоке, а заходит на западе. Поэтому, если утром стать лицом к солнцу, север будет по левую руку, а юг - по правую.
- Многие растения являются живыми компасами: мхи и лишайники любят тень, поэтому растут преимущественно на северной стороне стволов деревьев, пней и камней. Кора у деревьев обычно темнее и грубее с северной стороны. Особенно это заметно у берёзы, осины и сосны.
- В сухую, жаркую погоду ели и сосны больше смолы выделяют с южной стороны...
- Муравьи устраивают свои жилища обычно с южной стороны ближайших деревьев, пней и кустов. Южная сторона муравейника более пологая, чем северная.
- Никогда не забывайте о своих товарищах. В лесу нужно держаться вместе и не терять друг друга из виду.
- Если вы заблудились, а на пути у вас река или большой ручей, идите вниз по течению. Путь вниз по течению, как правило, приводит к жилью. Выйдя к реке, осмотритесь: может быть, где-нибудь рядом есть перекинутое через реку бревно или мостик. Если их нет, можно поискать брод. Не стоит пытаться переправиться через речку вплавь. Лучше потратить лишний час, чтобы найти нормальную безопасную переправу.

### *Если вы в лесу*

- Лучше всего разводить костры на старых костровищах.
- Нельзя разводить костёр на сухой траве и под сухими деревьями.
- Не стоит разводить очень большие костры или костры при сильном ветре, так как искры могут поджечь соседние деревья.
- Ни в коем случае нельзя разжигать огонь в сухую, жаркую погоду. В такую погоду достаточно одной искорки, чтобы лес вспыхнул.
- Уходя, надо убедиться, что костёр потушен. Нельзя оставлять тлеющие угольки - налетевший ветер может раздуть из них пламя. Лучше всего залить костёр водой.

## 5. «Безопасность на воде»

Цели и задачи:

1. Дать представление о безопасном поведении около воды.
2. Познакомить с правилами безопасного поведения на воде и около воды.
3. Развивать осознанность в принятии решений.

Содержание занятия. Вода – друг или враг. Правила поведения на воде. Как правильно и безопасно отдыхать у воды. Что делать, если кто-то тонет на твоих глазах (первая помощь).

Материал к занятию

### ***Правила поведения на воде***

- Если вы устали или начали замерзать в воде, плывите к берегу.
  - Если судорогой свело ногу или руку, отдохните лежа на спине, и плывите к берегу.
  - Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, поднимите руки вверх и машите, стараясь привлечь внимание к себе.
  - Если вас подхватило течение, следуйте за ним, направляясь к ближайшему берегу.
- 
- Надо стараться не стоять и не играть в тех местах, откуда можно свалиться в воду. Это может быть край пристани, мост, крутой берег.
  - Ни в коем случае нельзя нырять в незнакомых местах.
  - Не стоит заплывать за буйки, даже если вы хотите перед кем-нибудь похвастать своим умением плавать.
  - Нельзя выплывать на фарватер - это то место, где ходят суда, и приближаться к судам. Если вы подплывёте близко к судну, вас может затянуть под винты.
  - Опасно играть в игры с захватами и "удержаниями" противника под водой.
  - Морские бои так же, как и раскачивание лодки, хождение по ней или перегибание через борт, часто заканчиваются опрокидыванием лодки.
  - Лучше не пытаться плавать на самодельных плотках.
  - Спасти утопающего непросто даже взрослому. Не стоит сразу сломя голову бросаться в воду. А то может получиться так, что придётся спасать и вас тоже.
  - Первое, что вы должны сделать, как только увидите, что человек тонет, - сразу же привлечь внимание окружающих криком: "Человек тонет!"
  - Затем надо поглядеть, нет ли рядом спасательного средства. Им может стать всё, что плавает на воде и что вы можете добросить до тонущего. Это может быть спасательный круг, резиновая камера...
  - Можно попробовать, если это возможно, дотянуться до тонущего рукой, палкой, толстой веткой или бросить ему верёвку.
  - Если рядом никого нет, можно попытаться спасти утопающего, подплыв к нему и схватив за волосы, после чего доплыть с ним до безопасной глубины. Но это только в самом крайнем случае и если вы очень хорошо плаваете.
  - Помните, что до этого дело никогда не дойдёт, если вы и ваши друзья будете всегда соблюдать правила поведения на воде!

## **6. «Если дождь и гроза»**

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое гроза.
2. Рассмотреть правила поведения во время грозы.
3. Развивать осознанность в принятии решений.

Содержание занятия. Дождь. Если вы промокли. Гроза. Анализ иллюстраций. Правила поведения при грозе. Что делать, если ударило молнией.

Материал к занятию

Молния, раскаты грома, хлынул ливень. Куда бежать, где спрятаться?

Опасность поражения человека молнией общеизвестна, хотя достаточно редка. Тем не менее она существует.

- Если гроза застала вас купающимися в водоёме, немедленно выходите на берег. Потому что при попадании в этот водоём молнии вы можете очень сильно пострадать.
- Во время грозы никогда нельзя прятаться под отдельно стоящие деревья. Именно в них чаще всего попадает молния. Лучше во время грозы спрятаться в кустарнике - туда молния не должна попасть.
- Находясь же на открытом месте, лучше присесть в сухую яму, канаву. При этом ступни должны быть вместе, спина согнута, грудь и голова опущены и колени. Тело должно иметь возможно меньше контакта с землей!
- В горах надо избегать гребней, выступов других возвышенных точек рельефа
- Если же вы находитесь в туристическом походе, то рекомендуется быстро поставить палатки и, переодевшись в сухую одежду. Металлические предметы (посуда, тс поры и пр.) отнести на несколько метров от лагеря.

### **Первая помощь**

1. Пораженному молнией немедленно делают искусственное дыхание.
2. Согревают тело.
3. Хорошо напоить горячим чаем и, конечно, в кратчайший срок транспортировать в больницу.

## **7. «Наши питомцы»**

Цели и задачи:

1. Сформировать представление об опасностях, которые могут возникнуть при общении с животными.
2. Рассмотреть правила поведения при общении с животными.

Содержание занятия. Наши питомцы. Повадки животных. Как безопасно общаться с животными. Если тебя укусила собака.

Материал к занятию

### **История пса Куджо**

Эту историю рассказал в своей книге американский писатель Стивен Кинг. Она про собаку по имени Куджо - большого, добродушного сенбернара. Дети любили играть с Куджо потому, что он возил их на спине и с удовольствием облизывал им руки и лицо большим шершавым языком.

Днем, когда жара становилась для лохматого пса невыносимой, он отсиживался в пещере на склоне холма, расположенного в конце поселка. Пещера служила домом для летучих мышей - ее известковые своды были идеальным местом для их дневного сна. Пещера была большая, в ней было достаточно места и для летучих мышей, и для Куджо.

Но на его несчастье среди летучих мышей в том году наблюдалась вспышка бешенства. Потрясенные появлением пса летучие мыши начали метаться по пещере, и одна из них укусила его за нос. Укус бешеного животного особенно опасен в голову, поскольку возбудители бешенства поражают центральную нервную систему. Бешенство смертельно для зверей, которым не была сделана прививка против этого заболевания, и оно представляет большую опасность для человека, если вовремя не было начато лечение. Некоторое время заразившийся бешенством Куджо продолжал отвечать на внимание к нему детей, облизывая их руки. Его наполненная микробами слюна проникала через кожные поры, царапины и ссадины в кровь, заражая детей бешенством. Но только когда Куджо из добродушного увальня превратился в свирепого зверя и загрыз двоих взрослых мужчин, люди поняли, что собака смертельно больна и ее нужно изолировать. К этому, времени заболевание у одного из детей достигло такой степени, что его не удалось спасти. Другие дети выздоровили, но после долгого лечения уколами вакцины против бешенства.

### **Федина ошибка**

Во 2-м классе одной московской школы произошло событие, которое взволновало и учеников и учителей. В один день на занятия не явились сразу пять человек. Все они жили в одном доме и дружили между собой. Поэтому учителя предположили, что с ними случилась какая-то общая беда.

Что же произошло? За несколько дней до этого ученик 2-го класса Федя Волков, сделав уроки и нагулявшись вдоволь, готовился лечь спать. Раздевшись, он заметил у себя на груди круглое красное пятнышко. Федя не придавал этому никакого значения, так как пятнышко совершенно его не беспокоило.

Через три дня Федя почувствовал, что у него почесывается грудь. Сняв рубашку, он увидел, что пятнышко на груди значительно увеличилось, рядом с ним, а также на шее и на плече появилось ещё несколько таких же пятен. Федя показал их своей маме. Она встревожилась и в тот же день повела его к врачу.

Осмотрев Федю, врач обнаружил у него пятна не только на груди, плечах и шее, но и шелушащиеся пятна на голове. Врач сразу определил, что это стригущий лишай. Болезнь эта заразная, и Феде запретили посещать школу до полного выздоровления — приблизительно в течение полутора месяцев,

Врач спросил Федю, не играл ли он с кошкой или собакой?

Федя вспомнил, что недели две назад, играя в футбол с ребятами во дворе своего дома, он увидел возле мусорного ящика тощего, облезлого щенка. Щенок так жалобно скулил, что ребята тотчас же подбежали к нему и стали по очереди гладить и брать его на руки. Каждый из юных футболистов хотел приютить заморыша, но право это сделать было предоставлено Феде: ведь он первый заметил щенка. Мама Феде, увидев щенка, сначала не разрешила оставить его дома, но Федя и его четырехлетняя сестра Аня начали ее упрашивать, а вид голодного щенка разжалобил маму, и она согласилась. Слух о том, что в квартире Волковых появился щенок, быстро распространился среди детей соседних квартир. В тот же вечер посмотреть на нового жильца пришло несколько ребят. Щенок быстро освоился, и уже через несколько дней его нельзя было узнать: он пополнил, стал веселым и игривым, как все щенки. Не было такого угла в квартире, где бы он не побывал. Вначале он спал на подстилке на полу в отведенном ему месте, а потом стал залезать на

*кровати Феди и его маленькой сестры. По вечерам к Феде заходили товарищи по школе, и все они играли со щенком.*

*Врач сказал, что Федя, очевидно, заразился от своего приемыша, так как у него как раз та форма стригущего лишая, которая передается детям от больных животных (кошек, собак, телят, жеребят и пр.), и щенка нужно немедленно отнести для осмотра в ветеринарную лечебницу. Кроме того, необходимо также осмотреть Аню, маму и всех ребят, которые играли со щенком.*

*После осмотра у врача выяснилось, что стригущим лишаем заболели, помимо Феди, его сестра Аня, четыре его товарища и две девочки из соседней квартиры, игравшие со щенком.*

*Но щенка Федина мама не понесла в ветеринарную лечебницу. Придя домой, она в сердцах схватила несчастного виновника всех бед, быстро спустилась во двор и оставила его возле того же мусорного ящика.*

*Выброшенный во двор щенок убежал в соседний двор, там его в тот же день подобрала, девочка Галя. В квартире Гали стригущим лишаем заболели два мальчика и одна девочка. Только после этого щенка отнесли в ветеринарную лечебницу и оставили там для лечения. Так Федя и его товарищи на горьком опыте узнали, что такое стригущий лишай. На полтора месяца они были оторваны от школы и в дальнейшем должны были приложить немало усилий, чтобы не отстать в учебе. В течение полутора месяцев все заболевшие должны были посещать поликлинику и выполнять назначения врача.*

- Не надо считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настрое.
- Не стоит пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. В переводе с собачьего это значит "показывать зубы" или говорить, что вы сильнее.
- Нельзя показывать свой страх и волнение. Собака может почувствовать это и повести себя агрессивно.
- И уж тем более нельзя убегать. Этим вы приглашаете собаку поохотиться за убегающей дичью.
- Не кормите чужих собак и не трогайте собаку во время еды или сна.
- Избегайте приближаться к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.
- Не делайте резких движений, общаясь с собакой или с хозяином собаки. Она может подумать, что вы ему угрожаете.
- Не трогайте щенков и не пытайтесь отобрать то, с чем собака играет.
- Если в узком месте (например, в подъезде) собака идёт вам навстречу на поводке, лучше остановиться и пропустить её и хозяина.
- У собаки хороший слух и сильно развито обоняние. Именно поэтому все громкие звуки и резкие запахи действуют на нее раздражающе, вызывая протест и лай. Об этом не нужно забывать, когда общаетесь с собакой, особенно если она не ваша.
- Иногда, если собака собирается напасть, может помочь твёрдо сказанное "Фу!", "Стоять!" или "Сидеть!". Особенно опасна приседающая собака — она готовится прыгнуть. Чтобы защитить горло, надо прижать подбородок к груди и выставить вперёд руку.
- Если собака всё-таки напала, защищайтесь при помощи камней, палки или портфеля. Самое чувствительное место у собаки - нос. Иногда достаточно попасть в него, чтобы собака убежала...

## **НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ**

Известно, что домашние животные способны предсказывать погоду. А знаешь ли ты народные приметы? Вставь в предложения вместо звездочек пропущенное погодное явление или состояние погоды.

1. Если во время церковной службы идет \*\*\*, летом пчелы будут хорошо роиться.
2. Гуси стоят на одной ноге — к \*\*\*, хлопают крыльями — к \*\*\*.
3. Гуси и утки купаются в снегу — к \*\*\* или \*\*\*.
4. У коровы зимой соски теплые — скоро будет \*\*\*, в теплую погоду соски холодные — к \*\*\*.
5. Кошка скребет пол — к \*\*\* и \*\*\*, дерет когтями стену — к \*\*\*, клубком лежит — на \*\*\*, крепко спит — к \*\*\*.
6. Зимой лошадь ложится на снег — к \*\*\*, храпит — к \*\*\*.
7. Лебедь летит к \*\*\*, а гусь — к \*\*\*.
8. Кошка лежит, свернувшись калачиком, уткнув нос — к \*\*\*, носом кверху — к \*\*\*.
9. Свинья к \*\*\* всегда чешется.;
10. Бараны бьются лбами — к \*\*\*.
11. Быки и коровы поднимают морду кверху и жадно вдыхают воздух — перед \*\*\*.
12. Кошка лижет хвост и прячет морду — к \*\*\*.
13. Если куры не прячутся от \*\*\*, значит, он будет продолжителен.
14. Куры взлетают куда повыше — жди скорого \*\*\*.
15. Стадо к вечеру разревелось — будет \*\*\*.
16. Если пчелы роем гудят на цветущей рябине, завтра будет \*\*\*.
17. Перед \*\*\* пчелы летают вблизи улья, а перед \*\*\* улетают далеко в поле.
18. Пчелы кучей сидят на стенках улья — к \*\*\*.
19. Перед \*\*\* пчелы становятся злее и чаще жалят.
20. Раннее прекращение полета пчел вечером предвещает \*\*\* погоду, а поздний прилет — \*\*\*^
21. Быки расширяют ноздри и лижутя — к \*\*\*.
22. Волы закидывают хвосты кольцом на спину — к \*\*\*.
23. Коровы мычат летом — к \*\*\*.
24. Коровы перед \*\*\* убавляют молока.
25. Корова возвращается из стада, держа во рту траву — будет \*\*\*.
26. Гуси и утки беспокойно полощутся в воде и гогочут — на \*\*\*, тихи — на \*\*\*, \*\*\*.
27. В какую сторону спиной ложатся коровы и лошади — с той и жди \*\*\*.
28. Куры и индюшки охорашивают, ощипывают себя — к \*\*\*.
29. Куры и голуби валяются в пыли — к \*\*\*.
30. Петух вечером поет — к \*\*\*.
31. Птица хохлится — к \*\*\*.
32. Домашняя птица прячет голову под крылья — будет \*\*\*.
33. Пчелы осенью леток воском залепляют, оставляя чуть видное отверстие — на \*\*\* зиму оставляют его открытым — к \*\*\* зиме.
34. Не мяукается коту — к \*\*\*.
35. Кошка в печурку — \*\*\* во двор.
36. Коли рано с осени начнут линять куры — зима будет \*\*\*.
37. Свиньи визжат перед \*\*.\*.
38. Пчелы роем летят в ульи — к \*\*\*.
39. Пчелы утром «играют» — день будет \*\*\*.
40. Пчелы ранним утром отправляются за взятком — день будет \*\*\*.
41. Пчелы во время ненастья в ульях находятся в сильном движении и жужжат — это предвещает \*\*\*.
42. Курица стоит на одной ноге — к \*\*\*.
43. Куры рано на насест садятся — к \*\*\*.
44. Собаки катаются — зимой к \*\*\*, летом — к \*\*\* \_
45. Гуси моются — перед \*\*\*.

**Ответы к заданию «Народные приметы»**

1. Снег.
2. К морозу, к оттепели.
3. К оттепели или метели.
4. Тепло, к холоду.



5. К ветру и метели, к непогоде, на мороз, к теплу.
6. К теплу, к вьюге.
7. К снегу, к дождю.
8. К холоду, к теплу.
9. К теплу.
10. К перемене погоды.
11. Перед дождем.
12. К ненастью.
13. От дождя.
14. Дождя.
15. Дождливо.
16. Ясный день.
17. Дождем, хорошей погодой.
18. Сильной жаре.
19. Засухой.
20. Хорошую, плохую.
21. Дождю.
22. К ветру.
23. К ненастью.
24. Дождем.
25. Дождь.
26. На дождь, на грозу, гром.
27. Ветра.
28. К ненастью.
29. К дождю.
30. К перемене погоды.
31. К непогоде.
32. Холодно.
33. Холодную, теплой.
34. К ненастью.
35. Стужа.
36. Ранняя.
37. Ненастьем.
38. К ненастью.
39. Ясным.
40. Хорошим.
41. Улучшение погоды.
42. К стуже.
43. К морозу.
44. К снегу, к дождю.
45. Дождем.

***Если тебя укусила незнакомая собака или др. животное.***

- Расскажите о происшедшем родителям и постарайтесь немедленно обратиться в ближайшую больницу.
- Не следует пытаться сразу же остановить кровь. Кровотечение может помочь удалить слюну из раны.
- Если есть возможность, надо промыть рану чистой водой и смазать кожу вокруг укуса йодом или одеколоном.
- Если вам известен хозяин собаки, сообщите его адрес врачу, чтобы собаку проверили на бешенство.

## 8. «Поведение при террористическом акте»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о терроризме.
2. Рассмотреть шаги принятия решения при террористических актах.

Содержание занятия. Терроризм. Если раздаются взрывы. Если ты оказался заложником. Если тебя ранили.

Материал к занятию

**Если в помещении или на улице стали раздаваться взрывы:**

- Услышав взрыв, немедленно падай на землю, ложись на живот и закрывай голову руками.
- Если у тебя есть возможность, то постарайся укрыться в том месте, где стены помещения могут быть более надёжны.
- Не прячься вблизи окон, проёмов дверей или каких – либо стеклянных предметов – тебя может ранить осколками.

**Если тебя ранили – лежи спокойно и не двигайся!**

**При твоём освобождении из заложников** бойцами спецслужб, ты должен выполнять следующее:

1. Лежи на полу лицом вниз, голову закрой руками и не двигайся.
2. Ни в коем случае не беги навстречу сотрудникам спецслужб или от них.
3. При массовом выходе людей из помещения – двигайся по направлению потока.
4. Старайся уклоняться от всего неподвижного на твоём пути – столбов, тумб, стен, шкафов, деревьев.
5. Не цепляйся ни за что руками.
6. Защищай себя упруго согнув руки в локтях, сложив их крестом на груди и прижав к телу.
7. Если ты упал в толпе, обязательно попытайся встать.

**Если встать не получается:**

Во - первых, защити от ударов голову руками;

Во - вторых, кричи, что есть силы.

В-третьих, если на крик не реагируют, то хватай мимо проходящих людей за ноги, так, чтобы они падали.

Как только сила потока уменьшится попытайся встать на ноги и двигаться согласно направлению . Ни в коем случае не иди против толпы .

Если ты попал в беду, если ты один, то звони по телефону службы 01.

## II. Опасные и безопасные ситуации. Опасность в нашем доме (5 часов)

### 1. «Если ты один дома»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, какие опасности подстерегают ребенка дома.
2. Научить ребенка предупреждать опасные ситуации дома.
3. Рассмотреть шаги принятия решения при возникновении опасных ситуаций.

Содержание занятия. Опасные предметы дома. Предупреждение опасных ситуаций. Если тебе звонят по телефону или в дверь незнакомые люди. Шаги принятия решения.

Материал к занятию

### ***Опасные предметы***

- колющие и режущие предметы
- газопровод
- электричество
- водопровод

### ***Памятка «Правила безопасного поведения в доме»***

- Соблюдай чистоту и порядок
- Пролив на пол воду или масло, постарайтесь их сразу вытереть
- Не оставляйте включенным газ
- Не оставляйте без присмотра сковороду с маслом, оно может вспыхнуть
- Вынимая вилку из розетки, не тяните за провод
- Не пользуйтесь электроприборами, когда моетесь в ванной

### ***Памятка родителям. Ребёнок один дома.***

- Не рассказывайте посторонним о ваших семейных планах.
- Предупредите ребёнка о том, куда и на какое время уходите.
- Уберите все лекарства и опасные вещества (уксусную эссенцию, бензин, лекарства, бытовые химикаты и т.п.) в недоступное для детей место.
- Спрячьте подальше острые колющие и режущие предметы.
- Проверьте, чтобы были закрыты окна и балконные двери, особенно если Вы живёте на первых этажах здания.
- Если в квартире есть сигнальные охранные устройства, включите их.
- Хорошо дрессированная собака может быть лучшим средством охраны, если получит от вас команду «Охранять!»
- Выключите воду, а также все бытовые электроприборы и предупредите ребёнка, чтобы он их не включал.
- Перед уходом из квартиры положите рядом с телефоном справочник с номерами служб экстренной помощи (милиции, скорой помощи, пожарной охраны, службы газа), номером телефона места Вашего нахождения, а также номерами телефонов соседей.
- Ребёнок должен знать свои анкетные данные (фамилию, имя, отчество своё и родителей), адрес, телефон, (домашний, рабочие и сотовые телефоны родителей) чтобы в случае необходимости сообщить их службам экстренной помощи.
- Попросите соседей периодически проверять Ваших детей (это можно сделать и по телефону).
- Если в Вашей квартире нет телефона, научите ребёнка, как связываться с соседями в опасной ситуации (например, постучать металлическим предметом по батарее или в стену).
- Предупредите ребёнка, чтобы не отвечал незнакомым людям на вопросы по телефону и не открывал входную дверь, не посмотрев в глазок и не спросив, кто пришёл.

## **2. «Осторожно с электроприборами»**

Цели и задачи:

1. Дать детям представление о том, какую опасность могут вызвать электрические приборы.
2. Научить детей безопасному обращению с электроприборами.
3. Рассмотреть правила оказания первой помощи при поражении электрическим током.

Содержание занятия. Электрические приборы, их виды. Игра «Кто больше?» Чем опасен электрический ток. Просмотр диафильма. Предупреждение электротравм. Первая помощь при поражении эл. током.

Материал к занятию

### **ЭЛЕКТРОТРАВМА**

Неумелое или неосторожное обращение с бытовыми электроприборами может привести к травмам.

**В легких случаях электротравм возникают:**

- местные покраснения и боль (ожоги)
- пострадавшие бледны, заторможены, испуганы
- потеря сознания, судороги, остановка дыхания и сердечной деятельности

При оказании **первой помощи** прежде всего нужно прекратить воздействие электрического тока. Это необходимо, поскольку сам пострадавший часто не в силах оторваться от провода. **Ни в коем случае:**

1. Не касайтесь оголенных проводов

2. Не включайте электроприборы мокрыми руками

Вода, металлические предметы хорошо проводят электрический ток. Резина, дерево, стекло не проводят электрический ток.

**Первая помощь при ударе электрическим током.**

1. Сообщите взрослому человеку и позвоните по телефону «03».

2. Если рядом нет взрослого человека, то отключите электрический прибор, защищенными резиной руками.

3. Отбросьте провод от пострадавшего любым предметом, который не проводит электрический ток.

Если спустя 30—40 минут после электротравмы остаются сонливость, головокружение, головная боль, учащенное сердцебиение, потливость, затрудненное дыхание, подергивания мышц, то, несмотря на кажущуюся легкость электротравмы, пострадавший нуждается в медицинском наблюдении и врачебной помощи.

## **3. «Спички детям не игрушка»**

Цели и задачи:

1. Дать представление о том, какую опасность могут вызвать спички.
2. Рассмотреть шаги принятия решения при пожаре.
3. Посетить пожарную часть.

Содержание занятия. Огонь мой друг и враг. Правила поведения при пожаре. План эвакуации. Экскурсия в пожарную часть.

Материал к занятию

Если где-то вспыхнет вдруг

Пламя огненный петух

Охладит его вода

и пожарный как всегда.

Горит старая трава

Здесь огонь вошел в права.

Забросай траву землей,

А огонь залей водой.

Баловство со спичками не ведет к добру,

Не играй с огнем в страшную игру.

Загорелся телевизор и повсюду дым

Позвони пожарным срочно

Номер 01.

Свечи елку не украсят,

Праздник сказочный не скрасят.

Лишь огонь коснется хвои,

Зелень вспыхнет красным вскоре.

Загорелся вдруг уютно  
Ток нанес удар.  
Позвони пожарным, друг,  
И сообщи «Пожар».

Пожарные - люди отважные.  
Им не известен страх.  
Потушит пламя опасное,  
Погибнет огненный враг.

Дом горит, от дома страшно,  
В путь, пожарным уезжать.  
Встретить их бывает важно  
И на пламя указать.

Если есть огнетушитель,  
Будет найден нарушитель.  
Не уйти огню от нас,  
Все потушит пенный газ.

Если получил ожог,  
Воду находи, дружок.  
Охладит всю боль вода,  
И иди к врачу тогда.

Баловство со спичками  
Не ведет к добру.  
Не играй с огнем  
В страшную игру!

:

### ***Если в помещении начался пожар***

Если огонь в том помещении где находишься ты, то постарайся, если есть такая возможность, перебраться в другое безопасное место.

- Из задымленного помещения выбирайся на четвереньках или ползком – внизу меньше дыма.
- Чтобы защитить органы дыхания возьми тряпку (если под рукой нет тряпки – оторви кусок одежды), смочи её и дыши через тряпку. Если воды нет – тряпку можно смочить мочой.
- Если ты оказался в помещении без огня, а огонь за дверью – закрой плотно дверь, постарайся заткнуть щели, чтобы дым не просочился в комнату.

### ***Возгоранию телевизора способствует:***

- использование нестандартных предохранителей, «жучков»
- длительная работа включенного телевизора без присмотра
- попадание различных предметов в отверстия задней стенки (как правило, по вине детей)
- установка телевизора у батареи отопления, в мебельной стенке, в результате чего он плохо охлаждается (происходит разрыв оболочки электронно-лучевой трубки и появление после потрескивания синеватого дыма);
- питание телевизора без стабилизатора от сети с повышенным напряжением.

### ***Нужно:***

1. Обесточить телевизор или полностью квартиру (помещение).
2. Сообщить о возгорании в пожарную охрану.
3. Если после отключения телевизор продолжает гореть, то залейте его водой через отверстия задней стенки, находясь при этом сбоку от аппарата, или же накройте его плотной тканью.
4. После ликвидации загорания вызовите телемастера. Если имущество застраховано, то не забудьте в трехдневный срок сообщить о несчастье в инспекцию госстраха.
6. Аналогично действуйте и при загорании других электробытовых приборов.

*Примечание: если телевизор взорвался и пожар усилился, не подвергайте жизнь опасности, покиньте помещение, закрыв дверь и окна.*

### ***Пожар на балконе (лоджии)***

1. Позвоните в пожарную охрану.
2. Попытайтесь потушить подручными средствами (водой, мокрой, плотной тканью, землей из-под цветов и т.п.). Если огонь набирает силу и Ваши усилия тщетны, то немедленно покиньте балкон, плотно закрыв за собою дверь, чтобы вслед Вам не проник огонь. Закройте форточки и дверь, не создавайте сквозняка!
3. Предупредите соседей с верхних этажей, что у вас пожар.

### ***Образ огня в фольклоре и литературе***

#### ***Коми пословицы, поговорки, приметы***

- От горящей лучинки деревня сгорает.
- Мала спичка, но большие беды делает.
- С огнем не играй — обожжешься.
- Огонь объедков не оставляет.
- Над пламенем каждая береста коробится.
- От дыма загородку не поставишь.
- Из искры случается большой пожар.
- У огня соришь, у воды вымокнешь.
- Голыми руками его не возьмешь — жжет.
- Если огонь при разгорании не смог потушить, то в разгаре не потушишь.
- Если во время пожара бросишь против огня и ветра куриное яйцо, огонь дальше не пойдет, ветер переменится.

*(Из сборников «Коми народные приметы», подготовленного фольклористом В.М.Кудряшовой, и «Коми народные пословицы и поговорки», подготовленного фольклористом Ф.В.Плесовским).*

#### ***Пословицы и поговорки***

- Огонь — беда, и вода беда, а нет хуже беды, когда ни огня, ни воды.
- Искру туши до пожара, беду отводи от удара.
- Слезы пожар не тушат.
- Плох мир огня с водою.
- Спички не тронь, в спичках огонь!
- Сену с огнем не ужиться.
- Искра мала, да пламень велик.
- Спички не игрушка, огонь не забава.
- Огонь не вода, схватит— не выплывешь.
  
- Дорого при пожаре и ведро воды.
- Огонь хороший слуга, но плохой хозяин.
- Спичка — невеличка, а огонь — великан.
- От искры пожар рождается.
- Не имей привычки, носить в кармане спички.
- Жжется печь, ее не тронь, потому что в ней огонь.
- Маленькая спичка сжигает большой лес.
- Не шути с огнем — сгореть можно, с огнем обращайся осторожно.
- Дерево с огнем не дружит.
- Чтобы с пламенем бороться умело, надо знать пожарное дело.

## **4. «А у нас в квартире газ, а у вас?»**

Цели и задачи:

1. Рассмотреть правила пользования газом.
2. Научить детей правилам поведения при утечке газа.

Содержание занятия. Что такое газ? А у нас в квартире газ, а у вас? Правила пользования газом. Поведение при утечке газа. План эвакуации. Экскурсия в пожарную часть.

Материал к занятию

***У кого на кухне газ...***

У кого на кухне газ, эти правила для вас!  
Рыжий маленький лисенок подошел к плите спросонок.  
Он проснулся утром рано, чтобы чай согреть для мамы.  
Из буфета спички вынул, табурет к плите придвинул,  
Не простое это дело!.. Мама вовремя успела,  
А иначе бы сынок лапки рыжие обжег!

Ежик ходит в первый класс – он уже не маленький:  
Уходя закроем газ, все проверит краники!

У петрушки новоселье, гости – с разных волостей!  
Все устали от веселья и готовы лечь в постель.  
Разместились кто куда, мал курятник – вот беда!  
На полу легла овечка, утка с селезнем – на печке,  
Прямо в кресло лег кабан, кот – к цыплятам на диван.  
А хавронья, неспросясь, спать на кухню улеглась!  
Но петух сказал: «Свинья, здесь хозяин только я:  
Ляжешь около гуся, а на кухне спать нельзя!»  
«Вот несчастье! – крот вздыхает, - газ к плите не поступает!»

Мастер волк пришел к кроту ремонтировать плиту.  
У плиты такая свалка: чашки. Ложки, кружки, скалка.  
Не послушные котята плещут воду из ушата...  
Волк рассержен: «Так – так – так – это что за кавардак:  
Не пройду к плите никак!

Белка гостей на обед пригласила,  
Свежих грибочков в дупло наносила.  
Жарит орешки гостям дорогим –  
В кухне, как в бане, жарища и дым.  
Вдруг голова закружилась у белки.  
Белка роняет из лапок тарелки!..  
Белочка-дочка вблизи оказалась,  
В кухне окно растворить догадалась.

Мышка-норушка почуяла сразу:  
Норка наполнена запахом газа.  
Жалобно в кухне мяукает кошка...  
Мышка скорей распахнула окошко.  
«В чем же причина? Быть может в окне?»  
Видит: решеткаверху на стене,  
А на решетке висит паутина!  
Мышка смекнула: «Ах, Вот в чем причина!  
Пыль, паутина закрыли пути –  
Газу из кухни никак не уйти».

Гусь звонит: « Алло, горгаз? Вызываю срочно вас!  
Приезжайте, только сразу – в кухне пахнет га – га – газом!  
Я живу в районе дач, дом с табличкой «гусь-гагач».  
На посту всегда дружина. Выезжает спецмашина,  
Рядом с мастером грачом – сумка с газовым ключом.  
Гусь встречает у дверей: «Мастер грач, прошу скорей!»  
Ключ достал из сумки грач: «Дело вот в чем, гусь-гагач:  
Нужно краник заменить, чтоб утечку устранить.  
Отключу на время газ. Хорошо, что вызвал нас!  
Можешь жарить, парить смело!  
Как почуешь газ в квартире,  
Так звони нам – 04.

Снег на земле покрывалом... холодно ежику стало.  
Ежик горелки зажег, спрятался в спальный мешок.  
Съежился, тяжело вздохнул и... незаметно уснул.  
Ежику Африка снится... мимо медведь проходил.  
К счастью ежа разбудил.

У неряхи у кота с грязи лопнула плита.  
Суп себе сварить не может! И на что это похоже!  
А у маленькой у мышки чистота всегда в домишке,  
И с плитой проблемы нет – сварен вовремя обед.

Как же быть Буренке маме? Нет воды горячей в кране!  
Зажигает газ Буренка, греет воду для телянка...  
«Что такое, не пойму? Пахнет газом почему?»  
На вопрос ответил кот: «Нужно чистить дымоход»

«Бе! – заблеяла овечка. – Запах газа, бе! –  
Утечка, можно газом отравиться!»  
Мастер дрозд на крыльях мчится:  
«Потерпи чуть-чуть, хозяйка, воду дай-ка,  
Мыло дай-ка!» Пузырек покажет сразу,  
Где заслон поставить газу.

Мама в ужасе: сынок весь до ниточки промок!  
Просушить бы все скорее – не хватает батареи.  
Шубку, шарфик голубой размесила над плитой.  
Заструилось пламя...Знать бы надо маме:  
Так нельзя! Огонь – не шутка!  
Могут вспыхнуть шарф и шубка!

Эти правила просты.  
Потрудись, дружочек, все же:  
Если их изучишь ты –  
Газом пользоваться сможешь.



## 5. «Опасные вещества»

Цели и задачи:

1. Дать представление о веществах опасных для жизни и здоровья человека.
2. Формировать осознанность при обращении с опасными веществами.

Содержание занятия. Опасные вещества. Хранение и применение. Правила обращения.

Материал к занятию

### ***Что такое сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ)?***

Сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ) обычно называют такие химические соединения, которые в определенных количествах, превышающих предельно допустимые концентрации (плотность заражения), могут оказать вредное воздействие на людей, сельскохозяйственных животных, растения, вызвать у них поражения различной степени.

В настоящее время в мире известно более 6 млн. химических соединений. Из этого количества в быту и на производстве нас окружает несколько сот СДЯВ. Большинство этих веществ являются неотъемлемой частью производства. Они же могут образовываться как токсичные продукты во время пожаров.

СДЯВ представляют собой жидкости или сжиженные газы. Они используются и хранятся на предприятиях химической, нефтеперерабатывающей промышленности; предприятиях, имеющих холодильные установки, в которых используется аммиак; на водопроводных и очистных сооружениях, использующих для обеззараживания воды хлор; на железнодорожных станциях, имеющих пути отстоя подвижного состава со СДЯВ; на складах и базах с запасами ядохимикатов.

В производстве чаще всего встречаются аммиак, азотная, серная, соляная, синильная кислоты, бромистый метил, сернистый ангидрид, бензол, сероуглерод, треххлористый фосфор, тиофос, тетраэтилсвинец, фтористый водород, фосген, хлор, хлорпикрин.

### ***Ртуть. Чем она опасна?***

Этот жидкий серебристо-белый металл используется как в промышленности, так и в быту. Его применяют при изготовлении люминесцентных и ртутных ламп, различных измерительных приборов: термометров, барометров, манометров, используют в производстве амальгам, средств, предотвращающих гниение дерева, в лабораторной и медицинской практике.

Ртуть очень токсична (вредна) для любых форм жизни. Острое отравление людей парами ртути обычно связано с авариями, на производстве. Немало их происходит и в быту, в результате элементарной нашей безграмотности, беспечности, халатности и пренебрежения мерами безопасности. Особенно усиливается опасность тогда, когда увеличивается поверхность испарения. А это происходит при растирании ее по различным предметам или когда множество мелких капелек забивается в щели и другие углубления.

***Симптомы*** отравления ртутью проявляются через 8—24 ч и выражаются в общей слабости, головной боли, болях при глотании, повышении температуры. Несколько позже наблюдаются болезненность десен, боли в животе, желудочные расстройства, иногда воспаление легких. Известны даже смертельные исходы.

Хронические интоксикации (отравления) развиваются изподволь и длительное время протекают без явных признаков заболевания. Затем появляются повышенная утомляемость, слабость, сонливость, апатия, эмоциональная неустойчивость, головные боли, головокружения. Одновременно развивается дрожание рук, языка, век, а в тяжелых случаях — ног и, наконец, всего тела.

**При выявлении отравления необходимо** немедленно через рот обильно промыть желудок водой с 20—30 г активированного угля или белковой водой, после чего дать молоко, взбитый с водой яичный белок, а затем слабительное. При острых, особенно ингаляционных, отравлениях после выхода из зоны поражения необходим пострадавшему полный покой. Затем госпитализация.

При легкой или начальной форме интоксикации немедленно исключить контакт с ртутью или ее парами и направить на лечение в поликлинических условиях.

### **Чтобы избежать отравления**

- во-первых, категорически запрещается находиться в помещениях, где имеют место выделения паров ртути без средств защиты (промышленного противогаса марки Г, респираторов РПГ-67Г или РУ-60МГ). Не может быть и речи о хранении там продуктов питания или о приеме пищи.
- во-вторых, не допускать контакта детей с этим металлом, удалить их из помещения, открыть для проветривания окна
- в-третьих, немедленно поставить в известность о случившемся главного врача санитарно-эпидемиологической станции (СЭС), начальника территориального штаба ГО (района, города, области), органы здравоохранения и милицию.

Затем провести **демеркуризацию**. Случайно пролитую ртуть необходимо собрать самым тщательным образом. Не допускать ее растекания и дробления на мелкие шарики. Для извлечения забившихся в щели капелек лучше всего воспользоваться амальгамированной медной пластинкой, к которой капельки как бы прилипают, а точнее - растекаются по их поверхностям (смачивают). После тщательного выполнения такой работы все места, где капельки еще могли сохраниться, засыпать серным цветом (мелким порошком серы) или алюминиевой пылью, а помещение хорошо и долго проветривать.

## **III. Что надо знать о лекарствах (5 часов)**

### **1. «Полезные и вредные лекарства»**

Цели и задачи:

1. Познакомить детей с понятием «лекарство».
2. Дать представление о том, что лекарства могут быть полезными и вредными.
3. Объяснить, что дети не должны принимать лекарства самостоятельно.

Содержание занятия. Что такое лекарство. Виды лекарств. «Аптека» и «рецепт». Лекарство – польза или вред?

Материал к занятию

Первоначально лекарства получали из природных веществ. Это были отвары или настои растений или их частей. Они хорошо усваивались организмом человека. Позднее химики научились выделять чистые быстро действующие вещества из растений. Из них стали приготавливать лекарства. Еще позднее ученые изобрели искусственные сильнодействующие заменители природных лекарств, которые также помогают лечить больного, но для организма человека они не были безвредными.

Даже витамины, похожие на конфеты, можно есть только в присутствии взрослых и в том количестве, которое рекомендовано врачом.

**Лекарство** – вещество, используемое для лечения болезни.

Дети должны понимать, что разница между лекарством и ядом состоит в том, кто, сколько и как их принимает. В зависимости от ситуации одно и то же вещество может быть лекарством и ядом. Дети не должны принимать и пробовать незнакомые вещества самостоятельно, а также брать их у незнакомых людей.

*Объявление у дверей: «Вход для птиц и для зверей».*

*Нарисован красный крест: заходи – медведь не съест!*

*Прибежал Петух в аптеку.*

*-Здравствуй, Миша! Кукареку!*

*-Что вам, Петя-петушок?*

*-Мне бы новый гребешок!*

*Гусь вошел в аптеку боком, покосился правым оком:*

*«Засорился левый глаз, нет ли капелек у вас?»*

*За Гусем Козел ввалился: «Я, Топтыгин, отравился.*

*Съел прегорький корешок, дай послаще порошок!»*

*Прихромал Барбос кудлатый: «Кто за чем, а я за ватой.*

*Застудил я левый бок – под дождем вчера промок».*

## **2. «Осторожно с лекарствами»**

Цели и задачи:

Сформировать представление о лекарственных отравлениях и их предупреждении.

Содержание занятия. Полезные и вредные лекарства. Игра «Полезно – вредно». Отравление лекарствами. Признаки. Аллергия. Как избежать отравлений.

Материал к занятию

Лекарством можно отравиться, если употребить большую дозу лекарства, или выпить лекарство с просроченным сроком хранения, или принять лекарство, вызывающее аллергию.

***Признаки лекарственного отравления:***

- Тошнота, рвота
- Сужение или расширение зрачков
- Вялость, сонливость
- Потеря сознания
- Нарушение сердечного ритма

***Первая помощь при отравлении лекарствами***

- Позвоните в «скорую помощь» по телефону 03 и объясните, что с тобой случилось.
- Промойте желудок, выпив 4 стакана воды комнатной температуры.
- Вызовите рвоту
- Чтобы легче дышалось, лягте на живот.

## **3. «Домашняя аптечка»**

Цели и задачи:

1. Познакомить детей с понятием «домашняя аптечка» и ее содержимым.
2. Дать представление о правилах хранения лекарственных препаратов, их использовании и сроке годности.
3. Научить собирать домашнюю аптечку.

Содержание занятия. Лекарственные препараты. Форма выпуска. Условия хранения. Срок годности Домашняя аптечка. Место хранения (в недоступном для детей месте). Игра «Собери свою аптечку».

Материал к занятию

*Для больного человека нужен врач, нужна аптека.*

*Входишь – чисто и светло. Всюду мрамор и стекло.*

*За стеклом стоят в порядке склянки, банки и горшки.*

*В них пилюли и облатки, капли, мази, порошки.*

*От коклюша, от ангины, от веснушек на лице.*

*Рыбий жир, таблетки хны и конечно витамины.*

**В домашней аптечке должны находиться следующие медикаменты:**

- Лейкопластырь
- Бинт
- Стерильные марлевые салфетки
- Вата
- Готовые стерильные повязки
- Градусник
- Ножницы
- Ацетилсалициловая кислота
- Фурацилин
- Свинцовая примочка
- Йод
- Жидкость «Новикова»
- Анальгин

#### **4. «Лекарственные растения»**

Цели и задачи:

1. Познакомить детей с лекарственными растениями и простейшими способами использования некоторых трав.
2. Дать представление о витаминных растениях и правилах их использования для укрепления здоровья.

Содержание занятия. Предварительная работа в группах. Лекарственные и ядовитые растения. Лекарственные растения. Настои, отвары, примочки, ингаляции (только по рекомендации врача). Передозировка и неправильный прием лекарственных трав.

Материал к занятию

Ядовитые растения можно встретить везде – в поле, в лесу, на болоте, на лугах. Часто яркие, блестящие плоды и красивые цветы привлекают к себе внимание людей, особенно детей.

Ядовитые растения нельзя брать в рот, невытой рукой, державшей их, нельзя касаться глаз.

Ядовитые растения нельзя брать в руки: некоторые яды находятся в соке растений и способны растворять жир, покрывающий поверхность кожи. Впитываясь в кожу и попадая через нее в кровь, этот сок вызывает отравление. Яд, попавший в кровь, сильно действует, чем попавший в организм с едой.

**Ядовитые растения**

**Волчье лыко обыкновенное.** Кустарник. Растет в лиственных и смешанных лесах. Цветет в апреле и мае. Многолетнее. Ядовиты все части растения, особенно плоды и сок.

**Белена черная.** Травянистое растение, встречается в лиственных лесах, на огородах, вдоль дорог. Цветет с конца мая по сентябрь. Неприятно пахнет. Плод - коробочка, похожая на кувшин. Сильно ядовито все растение.

**Вороний глаз.** Многолетнее травянистое растение. Растет в смешанных лесах и дубовых лесах. Обладает неприятным запахом. Ядовиты все части растения, особенно плоды.

**Лютик едкий.** Многолетнее травянистое растение. Встречается повсюду – по лугам, перелескам, вдоль дорог. Цветет с конца мая по июль. Особенно ядовито в период цветения.

**Ландыш майский.** Многолетнее травянистое растение. Растет в смешанных лесах. Цветет в мае – начале июня. Ядовиты ягоды ландыша.

**Жимолость лесная.** Кустарник. Растет в лиственных и смешанных лесах. Цветет в апреле – июне. Сильно ядовиты плоды и листья, отравление со смертельным исходом.

**Крушина ломкая.** Кустарник или дерево, растет в лиственных и хвойных лесах, по берегам рек. Цветет мелкими зеленовато-белыми цветами. Спелые плоды черного цвета, сочные, содержат синильную кислоту и вызывает отравление.

См. приложение

## «Бабушкины рецепты»

Цели и задачи:

Закрепить знания об использовании лекарственных растениях.

Содержание занятия. Игра по станциям. Вступительная беседа. Деление по командам. Маршрутный лист. Станция первая – «Собери лукошко», станция вторая – «Помоги охотникам», третья - «Верить или нет», четвертая – «Сделай сам».

## IV. Помоги себе и другим (10 часов)

### 1. «Если в глаз или нос попал инородный предмет»

Цели и задачи:

1. Обучить детей приемам оказания первой помощи при попадании инородного предмета в глаз, нос, ухо.
2. Формировать осознанность в предупреждении несчастных случаев.

Содержание занятия. Какую опасность могут вызвать предметы при неосторожном обращении с ними. Шаги принятия решения.

Материал к занятию

При определенных обстоятельствах **извлечение инородного тела из глаза** следует производить медику. Обращайтесь за медицинской помощью, если:

- пострадавший (особенно ребенок) не может спокойно сидеть, не позволяет осмотреть глаз и устранить посторонний предмет, а самоочищения глаза не происходит
- вы не можете обнаружить инородное тело
- инородное тело прикрепило, видимо, к поверхности глаза
- инородное тело находится на зрачке или радужной оболочке. После того как посторонний предмет удален, обращаться за профессиональной помощью следует в тех случаях, если пострадавший:
  - ощущает острую боль или явный зуд в области глаза, а также легкую боль через 24 часа после инцидента
  - стал чувствителен к свету
  - отмечает устойчивое расстройство зрения
  - не может держать глаз открытым продолжает чувствовать инородное тело в глазу

## 2. «Мороз – красный нос»

Цели и задачи:

1. Обучить приемам оказания первой помощи при обморожениях.
2. Формировать осознанность в предупреждении несчастных случаев.

Содержание занятия. Чем опасен мороз для человека. Переохлаждение. Обморожение. Первая помощь. Игра «Полезно – вредно»

Материал к занятию

**«Полезно – вредно»**

**Полезно или вредно в сильный мороз:**

- Тепло одеваться
- Обувать непромокаемую обувь
- Долго находиться на сильном ветру
- Кататься на лыжах
- Играть в снежки
- Медленно прогуливаться по улице
- Растирать лицо снегом

Под замерзанием врачи понимают резкое снижение температуры всего тела.

Ребенок может отморозить себе щеки или пальцы не только на морозе, но и при температуре +5, если влажность воздуха повышенная, а ветер сильный.

***Переохлаждение и последующее замерзание вызывает в организме три группы изменений.***

1. Спазм сосудов.
2. Мышечную дрожь.
3. Развитие неврологических нарушений с утратой сознания.

***Выделяют три степени отморожений.***

1. Возникает при непродолжительном воздействии холода. Кожа бледнеет, снижается ее чувствительность, ощущаются небольшие боли. После отогревания пораженный участок краснеет и припухает, появляются жгучая боль и зуд.
2. Кожа, резко побледневшая после отогревания, приобретает синюшную окраску, появляются пузыри, наполненные жидкостью. Пропадают эти признаки в течение 2 – 3 недель.
3. Сопровождается омертвлением кожной ткани.
4. Происходит омертвление всех тканей, вплоть до кости.

***Первая помощь***

1. Погрузить в ванну с водой 22-25 градусов. Затем подливать в ванну горячую воду, доводя ее до 30-35 градусов.
2. Делать мягкий массаж и растирание всего тела.
3. Дать теплое питье - молоко, чай, горячее какао.
4. При выраженном снижении тела обратиться в больницу.

НЕ следует растирать обмороженные участки снегом.

НЕ следует согревать обмороженные участки над огнем или обогревателем, т. к. можно вызвать ожог.

НЕ следует сразу помещать обмороженные участки в горячую воду.

НЕ следует тереть обмороженные участки или даже трогать их.

## «Если ты обжегся»

Цели и задачи:

1. Обучить приемам оказания первой помощи при ожогах.
2. Формировать осознанность в предупреждении несчастных случаев.

Содержание занятия. Ожог. Причины. Последствия. Первая помощь. Предупреждение. Игра «Я знаю пять...»

Материал к занятию

### **Ожоги**

**Ожоги первой степени** — это повреждения рогового слоя клеток кожи, которые проявляются покраснением обожженных участков кожи, незначительным отеком и жгучими болями, довольно быстро проходящими.

**При ожогах второй степени** полностью повреждается роговой слой кожи. Обожженная кожа интенсивно красного цвета, появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью, ощущается резкая боль.

**Ожоги третьей степени** образуются при повреждении более глубоких слоев кожи. На коже помимо пузырей образуются корочки-струпья. Обугливание кожи, подкожной клетчатки и подлежащих тканей вплоть до костей типично для ожогов четвертой степени.

### **Правила первой помощи.**

- Необходимо быстро удалить пострадавшего из зоны огня.
- Если на человеке загорелась одежда, нужно без промедления снять ее или набросить одеяло, пальто, тем самым прекратив к огню доступ воздуха.
- После того, как с пострадавшего сбито пламя, на ожоговые раны следует наложить стерильные марлевые или просто чистые повязки из подручного материала. При этом не следует отрывать от обожженной поверхности прилипшую одежду, лучше ее обрезать ножницами.
- Пострадавшего с обширными ожогами следует завернуть в чистую свежесглаженную простыню. Возникшие пузыри ни в коем случае нельзя прокалывать. Повязки должны быть сухими, ожоговую поверхность не следует смазывать различными жирами, яичным белком. Этим можно нанести пострадавшему еще больший вред, так как повязки с какими-либо жирами, мазями, маслами, красящими веществами только загрязняют ожоговую поверхность, способствуют развитию нагноения раны.

### **Ожоги химическими веществами.**

Химические ожоги возникают в результате воздействия на кожу и слизистые оболочки концентрированных неорганических и органических кислот, щелочей, фосфора. Некоторые химические соединения на воздухе, при соприкосновении с влагой или другими веществами легко воспламеняются или взрываются, вызывают термохимические ожоги. Чистый фосфор самовоспламеняется на воздухе, легко прилипает к коже и вызывает также термохимические ожоги. Бензин, керосин, скипидар, этиловый спирт, эфир часто бывают причиной ожогов кожи, когда по недоразумению используются для компрессов при лечении простудных заболеваний, особенно у детей.

Химические ожоги вызываются и некоторыми растениями (лютиком, чемерицей, дурманом, подснежником и др.), используемыми в качестве компрессов для лечения радикулитов, артритов, полиартритов, особенно в период цветения этих растений.

## Правила первой помощи

- Одежду, пропитанную химическими соединениями быстро снять.
- Вещества следует смыть большим количеством воды из-под водопроводного крана до исчезновения специфического запаха вещества, тем самым предотвращая его воздействие на ткани организма.
- Нельзя смывать химические соединения, которые воспламеняются или взрываются при соприкосновении с водой. Ни в коем случае нельзя обрабатывать пораженную кожу смоченными водой тампонами, салфетками, так как при этом химические соединения еще больше втираются в кожу.
- На поврежденные участки кожи накладывается повязка с нейтрализующим или обеззараживающим средством или чистая сухая повязка.
- Мазевые (вазелиновые, жировые, масляные) повязки только ускоряют проникновение в организм через кожу многих жирорастворимых химических веществ (например фосфора). После наложения повязки нужно попытаться устранить или уменьшить боли, для чего дать пострадавшему внутрь обезболивающее средство.
- Как правило, ожоги кислотами обычно глубокие. На месте ожога образуется сухой струп. При попадании кислоты на кожу следует обильно промыть пораженные участки под струей воды, затем нейтрализовать кислоту и наложить сухую повязку. При поражении кожи фосфором и его соединениями кожа обрабатывается 5%-ным раствором сульфата меди и далее 5—10%-ным раствором питьевой соды.
- Оказание первой помощи при ожогах щелочами такое же, как и при ожогах кислотами, с той лишь разницей, что щелочи нейтрализуют 2%-ным раствором борной кислоты, растворами лимонной кислоты, столового уксуса.

## 4. «Если солнечно и жарко»

Цели и задачи:

1. Познакомить детей с режимом пребывания на солнце.
2. Обучить приемам оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах.
3. Формировать осознанность в предупреждении несчастных случаев.

Содержание занятия. Солнце – друг или враг? Солнечный удар. Признаки. Первая помощь. Тепловой удар, признаки, первая помощь. Предупреждение тепловых и солнечных ударов.

Материал к занятию

Без солнца и тепла не могут жить люди, животные, растения. В то же время долго находиться на солнце вредно, есть опасность перегреть голову и получить солнечный удар, который сопровождается головной болью, головокружением, слабостью. Поэтому не рекомендуется находиться в солнечную погоду без головного убора. Вспомните, какую одежду носят люди в пустыне, где солнце, особенно жаркое? Большие головные уборы, длинные халаты защищают человека от избыточного солнца.

В нашей местности достаточно между 11 и 15 часами находиться в тени.

**Солнечный удар** наступает при перегревании прямыми солнечными лучами, особенно головы.



### ***Признаки солнечного удара***

- покраснение кожи
- озноб
- рвота
- головная боль
- головокружение
- в дальнейшем повышается температура тела (до 38—40°C)
- появляется рвота
- возможны обморок, судороги

### ***При признаках солнечного удара следует***

- немедленно вызвать врача или доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение
- до прибытия врача пострадавшего нужно уложить в тени или в прохладном помещении
- снять стесняющую одежду
- к голове, боковым поверхностям шеи, подмышечным и паховым областям следует прикладывать пузырь со льдом или холодной водой
- можно укутать больного мокрой простыней
- рекомендуется обильное питье — подсоленная холодная вода, холодный чай, кофе
- для возбуждения дыхания пострадавшего похлопывают по лицу полотенцем или платком, смоченным в холодной воде, дают вдыхать нашатырный спирт, кислород, растирают тело
- если дыхание затруднено или прекратилось, необходимо сделать искусственное дыхание

***Тепловой удар*** возникает при высокой температуре воздуха и значительной влажности. Однако он может наступить и когда закутанный ребенок много и активно двигается или при усиленной мышечной работе на уроке физкультуры в плохо проветриваемом помещении.

### ***Тепловому удару нередко предшествуют:***

- резкое покраснение кожи
- усиленное потоотделение
- сухость слизистых оболочек
- сильная жажда
- учащенное дыхание, учащенный пульс
- головная боль, головокружение, сонливость
- иногда наступает внезапная потеря сознания

### ***Первая помощь***

- ребенка следует немедленно перенести в прохладное место с доступом свежего воздуха
- расстегнуть воротник или раздеть до пояса
- уложить
- положить на голову смоченное в холодной воде полотенце
- дать холодную воду
- срочно вызвать медицинского работника

## 5. «Если ужалила оса»

Цели и задачи:

1. Познакомить детей с видами ядовитых насекомых и змей.
2. Обучить приемам оказания первой помощи при укусах насекомых и змей.
3. Формировать осознанность в предупреждении несчастных случаев.

Содержание занятия. Осы, пчелы, клещи и другие насекомые в республике Коми. Их виды. Первая помощь при укусах насекомых. Меры предосторожности. Змеи. Предупреждение и помощь при укусах.

Материал к занятию

**Укусы (ужаления) пчел и ос.**

**Первая помощь**

- Следует удалить жало (пчелы) из ранки и наложить на место укуса холодную примочку
- При сильной реакции на укус (большой отек, судороги, крапивница, рвота и т. д.), что может быть связано с повышенной чувствительностью к пчелиному (осиному) яду, следует обратиться к врачу.

Укус змеи может иметь очень серьезные последствия, так как яд быстро поражает жизненно важные системы организма человека — сердечно-сосудистую, кроветворную, нервную. У укушенного уже через полчаса наступают общие **признаки**:

- Слабость
- Головная боль
- Рвота
- Одышка
- Головокружение
- Появляется отечность
- Воспаляются лимфатические железы

Да, встреча с ядовитой змеей не исключается. Обычно это бывает гадюка, гюрза, щитомордник, эфа (всего до 14 видов). Чтобы предупредить укус, надо знать условия мест обитания змей, их образ жизни. Пресмыкающиеся распространены в **заболоченных местах, болотах, около заросших озер и прудов**, в горах. Днем; они прячутся в старых пнях, копнах сена, под камнями или стволами деревьев. Эти предметы лучше не трогать руками, а пользоваться палкой. Особенно внимательным надо быть в заброшенных карьерах, среди каменных развалин, в старых строениях.

Змея, обладающая слабым обонянием и слухом, не сможет своевременно скрыться, а если вы ее притопчите, то укусит.

**Чтобы предупредить укусы змей, надо:**

- Отправляясь в «змееопасные» районы, одевать всегда длинные плотные брюки и высокую обувь. Неплохо защищает от укусов и шерстяной носок
- Надо уметь отличать ядовитых змей от неядовитых. Такие как уж (ярко-желтые пятна на висках), веретеница, медянка — совершенно безопасны и даже приносят пользу.

**Если же несчастие все-таки произошло, то**

- надо как можно скорее отсосать яд из ранки, постоянно его сплевывая, отсасывание не опасно даже для человека, имеющего во рту ранки, ссадины, кариес зубов
- разрезать место укуса не рекомендуется, т. к. возможна инфекция
- после отсасывания нужно ограничить подвижность укушенной конечности, прибинтовав ее к другой, к шине и т. п.

- ни в коем случае не накладывать жгут: он бесполезен, но может привести к омертвлению тканей
- давать много пить — воды, чая, (бульона (но не кофе!)) и срочно доставить в лечебное учреждение
- Противопоказаны спиртные напитки, прижигание места укуса
- Самое, конечно, эффективное — это противоядная сыворотка, поэтому, отправляясь в дальние походы, надо иметь ее в аптечке и уметь ею пользоваться.

## 6. «Если ушибся»

Цели и задачи:

1. Дать представление о том, что такое ушибы.
2. Обучить приемам оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.
3. Формировать осознанность в предупреждении несчастных случаев.

Содержание занятия

Ушибы, растяжения, вывихи. Признаки. Первая помощь. Предупреждение.

Материал к занятию

**Ушибы** — это повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи и костей. Степень повреждения зависит от силы удара, площади поврежденной поверхности тела и части тела, ее значимости для организма. Естественно себе представить, что удар молотком по пальцу менее опасен, чем такой же удар по голове.

### **Признаки ушибов**

- боль
- припухлость
- кровоподтеки на месте соприкосновения с ранищим объектом

Выбор **способов первой помощи** зависит от локализации и тяжести повреждения.

1. Необходимо обратиться к врачу
2. Ушибленной конечности создается полный покой, придается возвышенное положение
3. На место ушиба накладывается тугая давящая повязка
4. положить компресс или пузырь со льдом
5. Внутрь для уменьшения боли назначаются обезболивающие средства |

Очень серьезен по своим последствиям ушиб головы, он может сопровождаться сотрясением или ушибом мозга.

### **К признакам сотрясения головного мозга.**

- замедление сознания на месте происшествия
- возможна тошнота и рвота
- замедление пульса

Пострадавшему создают полный покой, холодный компресс лед в пузыре на голову. Со всеми возможными предосторожностями больной, как можно скорее, должен быть направлен в лечебное учреждение. Для перевозки тело пострадавшего кладут на спину, на щит, а голову на мягкую подушку. Чтобы фиксировать шею и голову, на шею накладывают валик — воротник из мягкой ткани. Если ушиб головы сопровождается ранением кожных покровов, то на рану накладываются различные типы повязок в

зависимости от локализации повреждения.

Ушибы грудной клетки чаще всего встречаются при автомобильных авариях и катастрофах, при падениях, других происшествиях и могут сопровождаться переломами ребер. На месте травмы помимо болей, отека и кровоподтеков при осмотре определяются отломки ребер, которые могут ранить кожный покров и повредить легкие (усиление болей при дыхании, кровохарканье, одышка), не исключено развитие пневмоторакса. Пострадавшему надо придать полусидячее положение, наложить на выдохе круговую повязку бинтом или полотенцем, чтобы фиксировать отломки ребер. При открытом пневмотораксе накладывается герметичная повязка.

Ушибы суставов характеризуются резкой болезненностью, припухлостью, движение в поврежденном суставе ограничено. Накладывается тугая давящая повязка и пострадавший должен быть направлен в лечебное учреждение для исключения более серьезного повреждения.

## 7. «Двигайся ловко»

Цели и задачи:

1. Дать представление о том, что такое переломы костей.
2. Обучить приемам оказания первой помощи при переломах конечностей.
3. Формировать осознанность в предупреждении несчастных случаев.

Содержание занятия. Скелет – наша опора. Перелом. Причины. Признаки. Первая помощь. Предупреждение.

Материал к занятию

**ПЕРЕЛОМ** — повреждение кости с нарушением ее целости.

Различают **травматические переломы**, возникающие обычно в результате внезапного сильного механического воздействия на нормальную кость (удар, падение, огнестрельное ранение и т. п.), и **патологические**, происходящие вследствие болезненного изменения костной ткани (при остеомиелите, опухоли и т. п.), обычно в связи с незначительной травмой или даже самопроизвольно.

Переломы бывают закрытые и открытые.

### **Признаки перелома**

- резкая боль
- невозможность пользоваться конечностью
- изменение подвижности и формы поврежденной конечности, иногда хруст отломков костей
- кровоизлияние и отечность окружающих мягких тканей
- при переломе ребер — боль при глубоком вдохе и покашливании

**Ни в коем случае не следует самим пытаться вправлять перелом — устранять изменение формы конечности (искривление) при закрытом переломе или вправлять вышедшую кость при открытом переломе.**

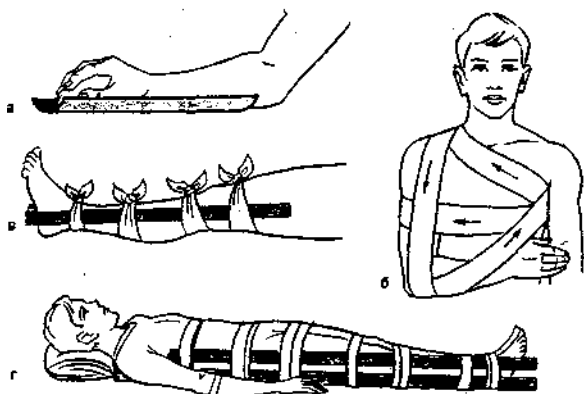
## **Первая помощь**

- Пострадавшего надо возможно скорее доставить в медицинское учреждение
- При переломах любой кости надо прежде всего обеспечить ей полный покой и неподвижность, т. к. всякое смещение вызывает резкую боль и связано с опасностью прорыва кожи, ранения кровеносных сосудов и возникновения кровотечения.
- При переломе надо сразу наложить шину из любого твердого материала (деревянную, металлическую, пластмассовую). Шиной может служить трость, зонт, палка, доска, линейка и т. п. Шину, как правило, накладывают поверх одежды и обуви. При наложении ее на обнаженную поверхность для предупреждения пролежней следует защитить костные выступы (лодыжки, мыщелки и т. п.) ватной или марлевой прокладкой. Ее привязывают к сломанной конечности в нескольких местах, лучше всего бинтом, а если его нет, то ремнем, куском материи, веревкой и т. п.
- Длина шины должна быть такой, чтобы она заходила за те два сустава конечности, между которыми произошел перелом (например, за тазобедренный и коленный суставы при переломе бедра). Шину нельзя слишком туго привязывать, конечность ниже завязки не должна посинеть или побелеть, но вместе с тем она должна быть неподвижна. Если шину не из чего сделать, то поврежденную ногу можно привязать к здоровой ноге; поврежденную руку можно подвесить на косынку.
- Если перелом открытый, то надо смазать кожу вокруг раны настойкой йода, а на рану наложить стерильную повязку.
- Если для этого требуется снять одежду, то сначала ее снимают со здоровой руки или ноги, а затем с поврежденной. Надевать одежду следует в обратном порядке.
- При открытом переломе конечности с обильным кровотечением до наложения шины требуется наложить кровоостанавливающий жгут.
- Переносить пострадавшего на руках можно лишь на короткое расстояние. На далекое расстояние его следует переносить на носилках, которые можно сделать из пальто, продев в рукава длинные палки и связав узлом полы пальто поверх ноги пострадавшего.
- При перекладывании пострадавшего на носилки надо, чтобы поврежденную ногу или руку поддерживал помощник; поднимать с земли и опускать пострадавшего на носилки по команде. Нести носилки надо, идя в ногу. При спускании с лестницы пострадавшего следует нести ногами вперед.

### ***Повязки при отдельных видах переломов.***

- При переломе костей предплечья шина должна закрепить (фиксировать) руку от основания пальцев до локтя (рис. 21, а). После этого рука подвешивается на косынке или привязывается бинтами к туловищу.
- При переломе плеча на него накладывают шину, а предплечье подвешивают на косынке. При отсутствии под рукой платка достаточных размеров можно ограничиться повязкой, способ наложения которой показан на рисунке 21, б.
- При переломе костей голени накладывают две шины — с наружной и внутренней поверхности голени, от середины бедра до пятки (рис. 21, в).
- При переломе бедра одна шина (длиной от подмышечной впадины до пятки) прикладывается к наружной поверхности поврежденной конечности, а другая располагается по ее внутренней поверхности, от паха до пятки; иногда еще одну шину подкладывают снизу.
- При переломе ребер на грудную клетку накладывают умеренно стягивающую повязку (из полотенца, простыни, бинта), предварительно пострадавший должен сделать выдох.
- При переломе ключицы или лопатки руку на больной стороне тоже подвязывают косынкой.
- При подозрении на перелом позвоночника пострадавшего осторожно укладывают на

лист фанеры или широкую доску и только после этого отправляют в медицинское учреждение.



## 8. «Если идет кровь»

Цели и задачи:

1. Дать представление о том, что такое кровь.
2. Формировать умение оказывать первую доврачебную помощь и принимать решение в экстренных ситуациях.

Содержание занятия. Что такое кровь? Ее значение для человека. Кровотечение, виды. Признаки. Первая помощь при носовом кровотечении, наружном и внутреннем. Предупреждение кровотечений.

Материал к занятию

**Носовое кровотечение** у детей школьного возраста наблюдается довольно часто.

**Первая помощь**

- посадите ребенка, запрокиньте ему голову, но не сильно
- положите смоченный холодной водой платок на переносицу, крылья носа прижмите к перегородке

**Ранения и кровотечения. Порядок обработки ран, наложения повязок и жгутов.**

**Раны** — это повреждение целостности кожных покровов, тела, слизистых оболочек в результате механического воздействия.

**Признаки ранения**

- Боль
- Расходящиеся края раны
- Кровотечение.

Любая рана должна быть закрыта, так как через нее проникают различные микроорганизмы, способные вызвать гнойные осложнения кожи и подлежащих тканей, внутренних органов.

**Лечение**

- смазывание пораженного места 5%-ным раствором йода или 2%-ным раствором бриллиантовой зелени наложение стерильной повязки
- мелкие раны, царапины, уколы, порезы можно смачивать клеем, БФ-6
- загрязненную кожу следует очистить кусочками марли, смоченной спиртом.
- нужно хорошо помнить, что ни в коем случае нельзя промывать саму рану.

Для наложения повязок используются как табельные средства, серийно выпускаемые промышленностью (бинты и салфетки стерильные и нестерильные в упаковках, индивидуальные перевязочные пакеты), так и подручные материалы (чистые хлопчатобумажные ткани и изделия из них).

Лечение более глубоких и обширных ран в принципе такое же, но эти раны обычно сопровождаются кровотечением. В зависимости от того, какой ранится кровеносный сосуд, различают три вида кровотечений: **артериальное, венозное и капиллярное**. В зависимости от вида кровотечения применяются различные способы его остановки.

**При артериальном** кровотечении кровь алого цвета, из раны бьет фонтанчиком.

**При венозном** кровотечении кровь темного цвета, из раны вытекает маленькой струей.

**Капиллярное** кровотечение характеризуется тем, что кровь просачивается мелкими каплями из поврежденных тканей.

Различаются временные и постоянные способы остановки кровотечения. Первые применяются на месте происшествия в порядке взаимопомощи, вторые — в лечебных учреждениях.

Способ пальцевого прижатия кровоточащего сосуда к кости применяется на короткое время, необходимое для приготовления жгута или давящей повязки.

На мелкие кровоточащие артерии и вены накладывается давящая повязка: рана накрывается несколькими слоями стерильной марли, бинта или подушечками из индивидуального перевязочного пакета. Поверх стерильной марли кладется слой ваты и накладывается круговая повязка, причем перевязочный материал, плотно прижатый к ране, сдавливает кровеносные сосуды и способствует остановке кровотечения.

Однако при сильном кровотечении для его остановки следует **наложить жгут**. Наложение жгута применяется в основном при кровотечениях из крупных сосудов конечностей. Методика его наложения сводится к следующему;

- придать (по возможности) поврежденной конечности возвышенное положение;
- на обнаженную часть конечности, выше раны, наложить салфетку, сделать несколько ходов бинта или использовать любую другую прокладку (одежду пострадавшего, платок и пр.);
- сильно растянутый жгут наложить на конечность, выше раны, на прокладку так, чтобы первые 1—2 оборота жгута остановили кровотечение;
- закрепить конец жгута с помощью крючка и цепочки;
- поместить под жгут записку, в которой отметить дату и время наложения жгута;
- на рану наложить асептическую повязку;
- проверить правильность положения жгута (по прекращению кровотечения, отсутствию пульса на периферических артериях, бледному цвету кожи);
- в зимнее время конечности с наложенным жгутом обернуть бинтом, одеждой.

Вместо табельного резинового жгута, который далеко, не всегда может быть под рукой, может быть использован кусок тряпки, бинта, брючный ремень.

Методика наложения жгута-закрутки такая же, как при наложении жгута. Закрутку накладывают выше раны, ее концы завязывают узлом с петлей, в петлю вставляют палочку, с помощью которой закрутку затягивают до прекращения кровотечения и скрепляют бинтом.

В случаях, если под рукой ничего нет, то временную остановку кровотечения можно осуществить максимальным сгибанием конечности в суставе.

Необходимо помнить, что жгут может быть использован на срок не более 2 часов.

## 9. «Если человек не дышит»

Цели и задачи:

1. Познакомить детей с гигиеной дыхания.
2. Рассмотреть причины, вызывающие остановку дыхания.
3. Обучить приемам оказания первой помощи при нарушении дыхания.

Содержание занятия. Дыхание и органы дыхания человека. Причины отсутствия дыхания. Обморок и эпилептический припадок. Признаки. Первая помощь. Практикум «Если человек не дышит».

Материал к занятию

**Обморок** - это кратковременная потеря сознания из-за недостаточного кровоснабжения мозга. Чаще наблюдается в период полового созревания, особенно у девочек. Может случиться на линейке во время длительного стояния в душный, жаркий день.

**Признаки**

- Слабость
- Тошнота
- Рвота
- Темнота в глазах
- Звон в ушах
- Потеря равновесия

Ребенок в этот момент бледен, зрачки у него сужены, с лица льет пот.

Обморок обычно длится несколько секунд или минут и, как правило, заканчивается благополучно.

**Первая помощь**

- вынести ребенка на свежий воздух или открыть окно
- положить его, ослабить пояс
- опрыскать лицо и грудь холодной водой, похлопать по груди мокрым полотенцем
- дать понюхать нашатырный спирт
- срочно вызвать медицинского работника

**Эпилептический припадок** - сопровождается судорожными сокращениями отдельных мышц или общими судорогами, может наблюдаться потеря сознания. В результате судорожного сокращения жевательных мышц происходит прикус языка или губ, изо рта выделяется пена, окрашенная кровью. Лицо, губы и кисти рук ребенка приобретают синюшную окраску. После окончания припадков, а он обычно длится не более трех минут, ребенок приходит в сознание или погружается в глубокий сон. В тяжелых случаях один припадок может следовать за другим. Это так называемый эпилептический статус, который может привести к летальному исходу.

**Первая помощь**

- ребенка необходимо положить на спину
- повернуть ему голову набок и подложить под нее подушку или что-нибудь мягкое, чтобы обезопасить голову от повреждений.
- необходимо позаботиться о том, чтобы ребенок во время припадков не прикусил себе язык
- для этого судорожно сжатые челюсти больного разжимают и вставляют между верхними и нижними зубами ложку или другой плоский металлический предмет (например, шпатель), предварительно обернутый марлей, бинтом или платком, чтобы не повредить зубы
- вызывайте медицинского работника



### ***Не следует:***

пытаться привести ребенка в сознание во время приступа судорог, наоборот, он нуждается в максимальном покое  
покой ему необходим и после того, как припадок закончился, если ребенок заснул после припадка, не следует его будить.

## **10. «Поведение при отравлениях»**

Цели и задачи:

1. Обучить приемам оказания первой помощи при отравлениях.
2. Формировать осознанность в предупреждении несчастных случаев.

Содержание занятия. Отравления. Виды. Причины. Признаки. Первая помощь.

Материал к занятию

### ***Ядовитые грибы***

***Бледная поганка.*** Шляпочный гриб, чаще встречается в лиственных и дубовых лесах. Растет с июня по октябрь группами или одиночно по опушкам и просекам. Шляпка белая или бледно-зеленая, в середине более темная, снизу пластинчатая. Ножка белая, с пленчатым бело-желто-зеленоватым кольцом-покрывалом. Очень ядовитый, смертельно гриб. Ядовиты все части, даже споры.

***Сатанинский гриб.*** Шляпочный гриб, растет в сосновых и смешанных лесах с июня по октябрь. Плодовое тело крупное, шляпка буровато-серая с зеленым оттенком, снизу трубчатая, красноватого цвета. Ножка толстая, с сетчатым рисунком. Мякоть бело-желтая, в изломе синее, запах мякоти неприятный. Ядовиты все части.

***Мухомор.*** Шляпочный гриб. Шляпка полушаровидная, потом выпуклая, цвет ее красный или зеленовато-белый с белыми хлопьями. Ядовиты все части.

***Ложный серый опенок.*** Шляпочный гриб на тонкой ножке, внутри полой, книзу более темной. Мякоть желтая, с неприятным земляным запахом. Ложный опенок растет на земле, а настоящий только на древесине. У ложного опенка нет чешуек на шляпке и кольца на ножке. Шляпка серо-зеленая. Растет с июня по октябрь в хвойных и лиственных лесах. Ядовиты все части.

### ***Отравление хлором***

Хлор поражает лёгкие, разрушает кожу и слизистые оболочки.

### ***Признаки отравления***

- резкая боль за грудиной
- резь в глазах
- слезотечение
- мучительный сухой кашель
- рвота
- одышка
- потеря координации движений

### ***Первая помощь***

- сообщить взрослому человеку
- пораженного надо немедленно вынести на свежий воздух
- запретить самостоятельно двигаться
- перевозить только лежа, так как яды удушающего действия вызывают токсичный отек легкого, а физическая нагрузка будет его провоцировать.
- Пораженного надо согреть, сделать кислородные ингаляции с парами спирта.
- Кожу оболочки промывать 2%-ным раствором пищевой соды не менее 10 минут.

**Аммиак** вызывает поражения дыхательных путей.

***Признаки отравления***

- Насморк
- Кашель
- Удушье
- Учащенное сердцебиение
- Сильное раздражение слизистых оболочек и кожных покровов, покраснение, жжение и зуд, резь в глазах и слезотечение.
- При соприкосновений с жидким аммиаком на коже возможно появление ожогов с пузырями.

Перевозка больных осуществляется только лежа с обеспечением полного покоя, ингаляции кислородом.

Кожа и слизистые оболочки промываются не менее 15 мин водой, 2%-ным раствором борной кислоты или 0,5—1%-ным раствором алюминиево-калиевых квасцов. В глаза закапывается по 2—3 капли 30%-кого раствора альбумида, в нос — теплое оливковое или персиковое масло.

***Угарный газ***

В быту часто происходят отравления угарным газом в гаражах при работающем двигателе, при неправильной топке печей и природным газом—метаном.

***Основными признаками поражения являются***

- спутанность сознания
- сильная головная боль
- тошнота
- рвота
- потеря сознания

***Первая помощь***

- вызвать скорую помощь
- вынести пострадавшего на свежий воздух
- дать понюхать нашатырный спирт

## **Требования к концу третьего года обучения**

### **Учащиеся должны знать:**

- правила здорового образа жизни
- правила безопасного поведения в школе, на улице, дома
- правила дорожного движения
- правила безопасного поведения в транспорте, на природе, на воде, во время грозы
- правила безопасного общения с животными
- правила безопасного обращения с огнем, опасными веществами
- правила безопасного пользования бытовыми приборами, газом
- правила оказания первой помощи
- значение лекарств, правила их применения

### **Учащиеся должны уметь:**

- распознавать опасные ситуации и принимать рациональные решения выхода из этих ситуаций (в школе, на улице, на дороге, в транспорте, на природе, на воде)
- правильно общаться с животными
- безопасно пользоваться бытовыми приборами, газом, водопроводом
- оказывать первую доврачебную помощь
- обратиться за помощью к взрослым и службу спасения (01)
- осторожно и правильно обращаться с лекарствами
- собирать домашнюю аптечку

#### 4 класс

Наименование разделов и тем	Количество часов			
	всего	Теорет. занятия	Практич. занятия	Обобщ. занятия
I. Я познаю себя	13			
1. «В здоровом теле – здоровый дух»		1		
2. «Что управляет организмом»		1		
3. «Память»		1	1	
4. «Внимание»		1	1	
5. «Мышление»		1	1	
6. «Темперамент»		1		
7. «Характер»			1	
8. «Аккуратность и чистоплотность»		1		
9. «Дисциплинированность»		1		
10. «Ответственность»		1		
II. Я в мире людей	12			
1. «Эмоции и здоровье»		1		
2. «Чувства и поступки»		1		
3. «Наказание»		1		
4. «Стресс»		1		
5. «Релаксация»		1	1	
6. «Сотрудничество»			1	
7. «Уважение и самоуважение»			1	
8. «Что зависит от моего решения»		1		
9. «Вредные привычки. Курение»		1		
10. «Вредные привычки. Наркотики»		1		
11. «Сделай свой выбор»				1

## 4 класс

### І. Я познаю себя (13 часов)

#### 1. «В здоровом теле – здоровый дух»

Цели и задачи:

1. Расширить представление о человеческом организме.
2. Рассмотреть психологические особенности младшего школьника.
3. Дать понятие о психическом здоровье.

Содержание занятия. Что такое здоровье? Тест ориентировочный. Организм человека. Психологические особенности младшего школьника. Игра «В здоровом теле – здоровый дух».

Материал к занятию

#### **Вопросы к ориентировочному тесту**

**Согласны ли вы с утверждением:**

1. Посуда из алюминия вредна (да).
2. Воду из-под крана можно пить без вреда для здоровья (нет).
3. Дистресс - воздействие на человека двух стрессов одновременно (нет).
4. Для большинства людей сон с 23 часов до 3 часов утра является целебным (да).
5. Натощак вредно пить воду (нет).
6. Пылесос лучше держать в комнате, чтобы им регулярно пользоваться (нет).
7. Мясо с хлебом - пища настоящих мужчин (нет).
8. Утреннюю зарядку необходимо делать с утра по раньше, сразу после пробуждения (нет).
9. Человек, который находится рядом с компьютером может облучаться сильнее чем оператор (да).
10. Два раза в неделю полезно прочищать ушки спичкой (нет).
11. Первое, что нужно сделать после выхода из парилки - массаж тела (нет).
12. Кто курит больше пяти лет рискует здоровьем резко бросая эту привычку (нет).
13. Дыню лучше есть отдельно от других продуктов (да).
14. Спать под тиканье часов вредно (нет).
15. Моча образуется в организме из крови (да).
16. Солнечные лучи могут стать причиной рака кожи (да).
17. Однократное употребление наркотиков всегда приводит к зависимости организма (нет).
18. Компьютерную и видеоаппаратуру ежедневно следует протирать мягкой фланелью (да).
19. Множественное появление родинок свидетельствует об предрасположенности организма к онкологическим заболеваниям (да).
20. Народная мудрость гласит «Держи голову в тепле, а ноги в холоде» (нет).
21. Натощак и перед сном полезно съесть одно яблочко (да).
22. После 45-и лет мясо полезней, чем рыба (нет).
23. Домашняя пыль на 2/3 состоит из микроорганизмов (да).
24. Препарат опия принадлежит к группе легких наркотиков (нет).
25. Чем больше ежедневная физическая нагрузка, тем, по совокупности факторов, лучше для здоровья (нет).
26. Перед употреблением некоторые овощи полезно подержать несколько часов в холодной воде (да, картофель, морковь, огурец).
27. На занятия физкультурой не следует одевать одежду из хлопка (нет).
28. При повышенной температуре организма необходимо принять антибиотики (нет).

29. С каждым приемом пищи полезно съесть несколько ложек меда (нет).
30. В ряде стран аналгин запрещен к производству и применению (провоцирует развитие глухоты, да).

## 2. «Что управляет организмом»

Цели и задачи:

1. Совершенствовать знания о структуре и функциях головного мозга.
2. Рассмотреть взаимосвязь физического и психического здоровья и работы головного мозга.

Содержание занятия. Что управляет организмом? Структура головного мозга. Понятие психического здоровья. Нарушение работы головного мозга.

## 3. «Память»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о памяти и ее значении в жизни человека.
2. Выявить преобладающий тип памяти детей дать упражнения на ее развитие.
3. Развивать умение правильно распределять нагрузку.

Содержание занятия. Память. Типы и виды памяти. Утомление и память Как правильно запоминать. Как развивать память.

Материал к занятию

**Память** — это основа психической жизни, основа нашего сознания. Это волшебная шкатулка, которая сохраняет наше прошлое для нашего будущего. Человек без памяти не был бы человеком. Любая простая или сложная деятельность (чтение, письмо или осмысливание собственного поведения) основана на том, что образ воспринятого сохраняется в памяти, по крайней мере, несколько секунд.

Если бы не было памяти, мы не могли бы понять ни одного предложения, так как, не успев дочитать до конца, забыли бы его начало. Информация от наших органов чувств была бы бесполезной, если бы память не сохраняла связи между отдельными фактами и событиями.

- Существует определенный запас слов, сведений, понятий, образов, которые хранятся в памяти, как в арсенале, всю жизнь; это собственное имя, образы папы и мамы, родной язык, черты и особенности того места, где человек родился и т.д. Все это **долговременная память**
- Но вот день прошел, и многие подробности, связанные с ним, отходят на задний план. В этом случае информация хранилась недолго: секунды или минуты. Такая память и называется **кратковременной**.

Но кратковременная память может превращаться в долговременную. Бывают ситуации, когда, едва поглядев на случайного прохожего, мы можем безошибочно узнать лицо, которое очень давно было показано нам на фотографии.

**Мы получаем информацию благодаря разным органам чувств: зрению, слуху, обонянию, осязанию и вкусу.**

Соответственно выделяют:

- **Слуховую**
- **Зрительную**
- **Обонятельную**
- **Осязательную**
- **Вкусовую**

Кроме того, в зависимости от того, какую информацию человек запоминает, можно выделить: память на слова (**словесная или вербальная память**), память на образы (**образная**), память на движения (**двигательная**), память на эмоции, чувства, переживания (**эмоциональная**), память на расположение предметов в пространстве, на временные отрезки, на числа, фамилии, лица и т. д.

*«Память становится мыслящей» (Эльконин Д.Б.)*

Под влиянием обучения память у детей в младшем школьном возрасте развивается в двух направлениях:

- усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания (по сравнению с наглядно-образным);
- ребенок овладевает возможностью сознательно управлять своей памятью и регулировать ее проявления (запоминание, воспроизведение, припоминание).

В связи с относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память. Дети лучше сохраняют в памяти конкретные сведения: события, лица, предметы, факты, чем определения и объяснения. Они склонны к механическому запоминанию, путем механического повторения, без осознания смысловых связей. Они часто заучивают дословно! Это объясняется тем, что механическая память развита у них хорошо, и тем, что младший школьник не умеет дифференцировать задачи запоминания (что надо запомнить дословно, а что в общих чертах, этому надо учить), еще плохо владеет речью, ему легче заучить все, чем воспроизводить своими словами. Дети еще не умеют организовывать смысловое запоминание: не умеют разбивать материал на смысловые группы, выделять опорные пункты для запоминания, составлять логический план текста.

**К переходу в среднее звено** у учащегося должна сформироваться способность к запоминанию и воспроизведению смысла, существа материала, доказательств, аргументации, логических схем, рассуждений. Очень важно научить школьника правильно ставить цели для запоминания материала. Именно от мотивации зависит продуктивность запоминания. Если ученик запоминает материал с установкой, что этот материал понадобится в скором времени, то материал запоминается быстрее, помнится дольше, воспроизводится точнее.

## **«Как развивать свою память» практическое занятие**

Цели и задачи:

1. Формировать умение развивать свою память.
2. Провести диагностику уровня развития памяти детей.
3. Развивать умение правильно распределять умственную нагрузку.

Содержание занятия. Проведение диагностики. Игры и упражнения на развитие памяти (индивидуальная работа и работа в парах)

Материал к занятию

## **Игры, задания и упражнения для развития памяти детей 7—10 лет**

**Цель:** помочь разобраться в нюансах и особенностях запоминания и забывания, научиться развивать свою память.

### **1. На точность зрительной памяти.**

Посмотри на эти сложные рисунки и постарайся запомнить.

Каждый рисунок можно рассматривать не более двух секунд.

**ЗАДАНИЕ 1.** После двух секунд экспозиции картинка убирается или закрывается, а ребенок рисует по памяти.

**ЗАДАНИЕ 2.** Расскажи, как ты запоминал.

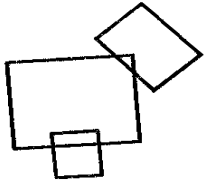


Рис. 1

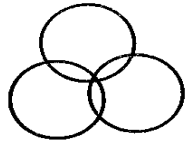


Рис. 2

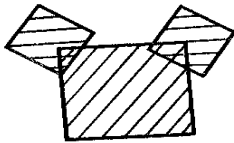


Рис. 3

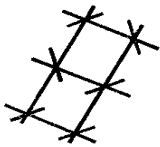


Рис. 4

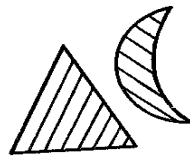


Рис. 5

### **1. На развитие слуховой памяти**

#### **Имена**

#### **Вариант 1:**

**ЗАДАНИЕ 1.** Сейчас я назову несколько имен. Ты должен их запомнить.

*Внимание!* Гертруда, Билл, Джон, Дейл, Фил, Джудит, Алекс, Белла, Дон, Рональд, Виктория, Маргарет, Генри.

**ЗАДАНИЕ 2.** Назови имена, которые ты запомнил.

**ЗАДАНИЕ 3.** Раздели эти имена на группы или классы, например: мужские и женские.

Какие еще классы можно выделить?

**ЗАДАНИЕ 4.** Постарайтесь вспомнить все имена.

#### **Вариант 2:**

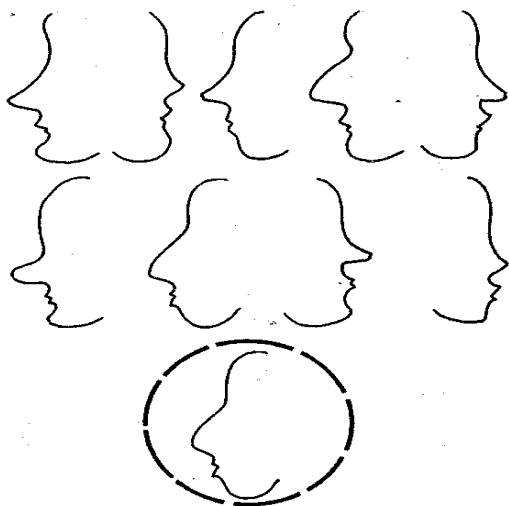
Элла, Виктор, Руслан, Надежда, Богдан, Вероника, Дина, Валентин, Петр, Игнатий, Феофания, Степан.

**ЗАДАНИЕ.** Назови имена, которые я тебе только что прочитал. Расскажи, каким образом запоминал.

#### **Лица, лица...**

**ЗАДАНИЕ 1.** Внимательно посмотри на эти профили. Постарайся запомнить профиль, обведенный кружком. А теперь найди этот профиль среди остальных. (Этот рисунок показывается на 1 минуту, а потом закрывается.)





**ЗАДАНИЕ 2.** Расскажи, как ты запоминал.

### **Диагностика уровня развития памяти младшего школьника**

Для определения уровня развития памяти младшего школьника предлагаются два задания, направленных на диагностику природной памяти.

#### **Диагностика природной памяти**

Сначала определим продуктивность, или силу, природной (непосредственной) памяти ребенка. Это можно сделать с помощью следующей методики.

##### **а) Подготовительный этап.**

В приложении (с. 175) содержится карточка, на которой нарисована фигура, состоящая из 4-х пересекающихся линий. Необходимо изготовить точно такую же карточку. Для работы потребуются: карандаши или ручки, часы с секундной стрелкой, чистая бумага без клеточек и линеек, 10x15 см (совпадающая по размерам с диагностическим материалом).

##### **б) Диагностический этап.**

После того, как все необходимое будет подготовлено для работы, можно начинать эксперимент. Ребенка усаживают за стол, напротив себя. Перед ним кладете чистый лист бумаги (10x15 см) и карандаш или ручку. Инструкция испытуемому: «Сейчас на короткое время я покажу тебе карточку, на которой нарисована фигура. Ты должен постараться ее запомнить и нарисовать. Если сразу не запомнишь, не расстраивайся, я покажу ее еще раз и буду показывать до тех пор, пока ты не запомнишь и не нарисуешь эту фигуру. О том, что покажу карточку, буду предупреждать тебя словом "Внимание". После того, как уберу карточку, ты можешь начинать рисовать».

Испытуемый после каждой экспозиции карточки рисует на новом листе бумаги.

Карточка показывается по 2 секунды до тех пор, пока рисунок испытуемого не будет напоминать оригинал. В правильном рисунке должны быть соблюдены:

- приблизительные размеры фигуры;
- наклон фигуры;
- количество линий и количество их пересечений.

Для того, чтобы сделать вывод о силе природной памяти ребенка, необходимо подсчитать суммарное время запоминания фигуры. Оно будет равняться 2 сек. x количество показов карточки.

#### **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ:**

Если ребенок правильно запомнил предлагаемую фигуру менее, чем за 18 секунд, то это говорит о хорошей природной памяти; если время правильного запоминания колеблется в пределах от 20 до 30с., то следует обратить на это внимание.

1) Оказывается, что материал, который вызывает эмоции, запоминается быстрее, прочнее и охотнее. Эмоционально нейтрального материала быть не должно.

Желательно, чтобы информация вызывала положительные эмоции, в этом случае человек способен запомнить в 2 раза больше. Взрослый, при желании, может создать для ребенка положительную атмосферу несколькими фразами, например: «Посмотри, какое красивое слово, необычное, монументальное, странное, отталкивающее...» и т. д.

2) В психологии известен так называемый «Эффект начала и конца». Успешнее всего запоминается информация, которая *III* обсуждалась в начале урока и в конце, или в начале параграфа и в завершении его. Если наиболее ценная информация содержалась в середине параграфа, то необходимо акцентировать внимание ребенка на ней. Например, дать установку на запоминание: «Это необходимо запомнить!» Такого рода обращения выполняют регулирующую функцию по отношению к памяти ребенка. Это звучит парадоксально, но прочнее запоминаются незаконченные действия. Поэтому есть смысл не требовать от ребенка строгой последовательности при выполнении домашних заданий. Надо научить ребенка ориентироваться в материале и, исходя из этого, планировать свою деятельность.

**Эффективность запоминания зависит от функционального состояния ребенка.**

Дисциплинами, которые требуют наибольшей нагрузки на память, необходимо заниматься в первой половине дня. Наиболее удобное для этого время — около 11 часов. Во второй половине дня — около 16 часов, функциональное состояние человека в это время снова улучшается. Поздно вечером не стоит учить стихи, заучивать новые иностранные слова, целесообразнее в это время заняться повторением.

**Память человека устроена так, что новый материал всегда базируется на уже известном.**

При изложении любого нового материала надо иметь в виду, что запоминание будет успешнее, если новая информация будет содержать процентов 30 уже известной. Объяснение сложного нового материала необходимо начинать с обращения к уже известному, может быть, к тщательному анализу старого положения.

На уроке иностранного языка не стоит вводить более 10 новых слов. Целесообразнее обсудить, обыграть, заучить 7—8 новых слов, затем вернуться к ним вместе с уже известными словосочетаниями, и только потом двигаться дальше, к изучению новых слов. Вот и подошел к концу наш разговор о развитии памяти. Мы определили наиболее важные направления этой работы. Внимательный читатель без труда сможет придумать собственные игры для развития памяти, подобные тем, что приводятся в данной книжке.

## 4. «Внимание»

Цели и задачи:

1. Совершенствовать знания о внимании и его значении в жизни человека.
2. Выявить уровень развития внимания у детей.

Содержание занятия.

Внимание, психологическая характеристика. Виды внимания и его свойства: объем, концентрация, распределение и переключение, устойчивость. Внимание и успехи в школе. Проведение диагностики внимания.

Материал к занятию

### *Сравнительная характеристика основных видов внимания*

<b>Вид внимания</b>	<b>Условия возникновения</b>	<b>Основные характеристики</b>	<b>Механизмы</b>
Непроизвольное	Действие сильного или значимого раздражителя	Легкость возникновения. и переключения	Вызвано рефлексом интереса
Произвольное	Постановка (принятие) задачи	Требует волевых усилий, утомляет	Подчинение второй сигнальной системе
Послепроизвольное	Вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес	Не вызывает напряжения	Является доминантным

### *Общее представление о внимании*

Термин **внимание** прочно вошел в повседневную речь, и с бытовой точки зрения мы хорошо понимаем его значение. А что же такое внимание с точки зрения психофизиологии?

Все познавательные психические процессы ощущение, восприятие, воображение, представление, память, мышление - имеют свое специфическое содержание. Внимание своего особого содержания не имеет и проявляется внутри всех познавательных процессов, направленных на объект. Внимание характеризует заинтересованность личности в объекте.

**Внимание** - это направленность сознания на какой-либо объект или явление и сосредоточенность на нем. Внимание тесно связано с установками, интересами и потребностями личности. При возрастании значимости объекта внимание становится более углубленным, степень сосредоточенности, концентрированное на нем резко повышается, изменяется образ самого объекта, который становится более четким, ясным. Следовательно, внимание осуществляет взаимосвязь личности и объекта. Также чем более значим объект, тем напряженнее идет работа сознания.

Двусторонность внимания, выражающего отношение личности к предмету, на который направлено, проявляется в том, что, с одной стороны, внимание направляется на объект, а с другой - объект привлекает внимание. Внимание проявляется сначала как настороженность, готовность сознания к восприятию сигнала и переходу к действию. Постепенно внимание принимает новые формы: оно проявляется в игнорировании внешних раздражителей, заторможенности внешней деятельности и углубленном, сосредоточенном восприятии объекта. Признаком такого внимания, направленного внутрь, является неподвижный, устремленный в одну точку взгляд. За видимой неподвижностью скрывается интенсивная внутренняя деятельность, которая может быть направлена в самые различные области интересов человека. В этой связи можно выяснить, каковы физиологические основы формирования внимания.

### *Основные свойства внимания*

**Концентрация.** В психологической литературе под концентрацией понимают избирательную направленность сознания на один или несколько предметов познания. При этом внимание концентрируется на существенной информации, а несущественная игнорируется. Концентрация внимания в таком случае состоит из двух взаимосвязанных частей - выделения существенного - признака и отсеивания несущественных раздражителей.

**Объем** - это способность воспринимать определенный объем информации за короткий промежуток времени. Считается, что объем внимания взрослого человека составляет в среднем примерно 4-6 объектов за 0,1 сек., максимум 9 объектов. У ребенка объем внимания в среднем равен не более чем 2-3 объектам. Речь идет о количестве не связанных между собой объектов (чисел, букв и т.п.)

Объем внимания становится значительно большим, если объекты, находящиеся в поле нашего - внимания, связаны между собой смыслом. Поэтому объем внимания - меняющаяся величина.

**Распределенность** - важное свойство. Оно тесно связано с объемом внимания, поскольку понятие объема предполагает ограничение поля внимания и перераспределение внимания между несколькими объектами. Может ли человек одновременно сосредоточиться на нескольких предметах? Многие ученые придерживаются мнения, что человек может заниматься только одним предметом, но переходить от одного к другому с высочайшей скоростью, это создает видимость того, что человек распределяет внимание между двумя и более предметами одновременно. Однако известно, что люди с высокой способностью к концентрации внимания и его распределению могут успешно выполнять несколько действий одновременно. Так, например, французский психолог Ф.Полан мог декламировать одно стихотворение и тут же писать другое, декламировать поэму и в то же время мысленно производить арифметические действия с числами.

**Распределение** - профессионально важное качество для людей многих профессий, например, для учителя, который должен уметь держать в поле своего внимания изменение психологического, физиологического состояния одного или нескольких учащихся, следить за слаженностью работы в группах и т.п.

**Устойчивость** - время, в течение которого сохраняется концентрация внимания. Результаты экспериментальных исследований свидетельствуют, что внимание подвержено произвольным периодическим колебаниям, равным 2-3 сек., доходя до 12 сек. Так, например, часы, находящиеся вне поля зрения испытуемого на одном расстоянии, кажутся ему то удаляющимися, то приближающимися вследствие более или менее отчетливо слышимого их хода. Такое колебание восприятия связано с утомлением и адаптацией органов чувств к раздражителю. Устойчивость внимания позволяет более глубоко сосредоточиться на изучаемом объекте, открывая в нем все новые и новые стороны, характеристики, качества. Причем даже сильный посторонний раздражитель не может отвлечь сознание, поскольку устойчивость внимания делает его менее подверженным колебаниям и обеспечивает эффективность интеллектуальных операций. Для того чтобы внимание к какому-нибудь предмету поддерживалось, содержание его должно изменяться и обновляться. Однообразие притупляет внимание, а монотонность его гасит. Устойчивость внимания зависит от целого ряда условий: особенностей материала, степени его трудности, известности, понятности, отношения к Нему со стороны субъекта - степени его интереса к данному материалу и, наконец, индивидуальных особенностей личности.

Устойчивость внимания не исключает его **переключаемости**, т.е. способности быстрого перехода от одних установок к новым, возникающим соответственно изменившимся условиям. Способность к переключению обуславливает гибкость внимания, что является очень важным качеством. Оно позволяет сознательно и осмысленно перемещать внимание с одного объекта на другой. Скорость переключения внимания у разных людей различна: одни легко и быстро переходят от одной работы к другой, у других «вхождение» работу - трудная операция, требующая более длительного времени и значительных усилий. Скорость переключения внимания зависит от ряда условий, например, индивидуальных особенностей субъекта, в частности темперамента.

Различные свойства внимания - его концентрация, объем, переключаемость и устойчивость - в значительной мере независимы друг от друга. Высокая концентрация внимания может сочетаться со слабой переключаемостью.

## **ВИДЫ ВНИМАНИЯ**

По возникновению и способу существования внимание делят на три основных вида: *непроизвольное, произвольное и послепроизвольное*.

Их сравнительные характеристики представлены в таблице.

**Непроизвольное внимание** - наиболее простое, как бы возникающее само собой, без сознательных усилий личности, без предварительного намерения. Иногда этот вид внимания называют *непреднамеренным, пассивным, вынужденным*. Непроизвольное внимание возникает под влиянием внешних факторов двух видов: характера и качества раздражителя, его силы и интенсивности, его новизны и необычности в данной ситуации; и внутренних: общей направленности личности на те или иные факторы или явления, благодаря которым они и становятся привлекательными. В индивидуальном развитии внимание обнаруживается очень рано, фактически с первых дней появления человека на свет. В его основе лежит биологическая реакция - ориентировочный рефлекс, возникающий в ответ на любое изменение окружающей среды. В результате анализа информации, которая поступает извне, складывается модель ситуации. Внезапное изменение параметров ситуации (стимула) приводит к рассогласованию новой информации с уже имеющимися представлениями, что автоматически вызывает ориентировочный рефлекс и пробуждает непроизвольное внимание. Главная побудительная сила непроизвольного внимания - новизна. Чем больше выражена у человека познавательная потребность, тем больше оснований ожидать активизации непроизвольного внимания при изменениях окружающей действительности.

В отличие от непроизвольного, **произвольное внимание** управляется волевым усилием, сознательно поставленной целью. Оно выработалось в результате трудовой деятельности, поэтому его называют еще *волевым, активным, преднамеренным*. Причины произвольного внимания по своему происхождению главным образом социальные. Функция произвольного внимания на ранних этапах развития разделена между взрослыми и детьми. Взрослый выделяет объект, указывает на него ребенку и дает определение, ребенок отвечает на сигнал, прослеживая жест, беря предмет или повторяя слово. Постепенно дети самостоятельно ставят цели.

По мере овладения речью поведение подчиняется собственным речевым инструкциям. Внешние условия влияют на организацию произвольного внимания, трудно заставить себя работать в непривычных условиях, где очень много новых раздражителей. Поэтому лучше работает тогда, когда есть четкий режим работы, когда рабочее место подготовлено и сильные посторонние раздражители устранены. Иногда дополнительные раздражители могут способствовать концентрации внимания. Когда в ЦНС существует доминирующее возбуждение, посторонние слабые раздражители создают дополнительные, не очень сильные очаги возбуждения, которые притягиваются к главному и укрепляют доминанту. Именно поэтому тихая музыка, незначительный рабочий шум помогают сосредоточиться. Произвольное внимание существует только в деятельности, направляется и корректируется ее целями и задачами, регулирует темп исполнения. Педагог, готовясь к объяснению новой темы, заранее предвидит, какие именно фрагменты материала, а могут оказаться наиболее трудными для восприятия. И в ходе объяснения учитель, приближаясь к этим участкам, активизирует внимание в поисках ответной реакции класса. Таким образом, произвольное внимание выполняет свое основное назначение - управлять психической сферой человека при решении разнообразных практических и теоретических задач. Учителя хорошо знают, как трудно иногда привести в рабочее состояние класс после перемены. Перевозбужденные дети не в состоянии сразу сосредоточиться на работе. Да и по ходу урока далеко не все учащиеся одинаково могут активизировать свое внимание в тот момент, когда к этому призывает учитель. А ведь своевременная активизация внимания - главное условие продуктивной классной работы, и здесь немалое значение имеет интерес. Он представляет собой психологическую потребность личности в определенных объектах и видах деятельности как источнике положительных эмоциональных переживаний.

Увлеченность приводит к перерастанию произвольного внимания в особый вид внимания **послепроизвольное**. Его отличительная особенность - связь внимания с сознательной целеустремленностью. Эта связь поддерживается сознательными интересами. С другой стороны, при

этом исчезает сознательное волевое усилие, необходимое для сохранения внимания.

## «Как развивать свое внимание» практическое занятие

Цели и задачи:

1. Совершенствовать знания о внимании и его значении в жизни человека.
2. Научить детей развивать и контролировать свое внимание, с учетом проведенной диагностики.

Содержание занятия.

Подведение результатов диагностики внимания. Упражнения на развитие внимания.

Материал к занятию

**Внимание** - это проявление избирательной направленности процессов сознания. Уровень развития внимания во многом определяет успешность обучения ребенка в школе.

У дошкольника преобладает произвольное внимание; ребенок еще не может управлять своим вниманием и часто оказывается во власти внешних впечатлений. Проявляется это в быстрой отвлекаемости, невозможности сосредоточиться на чем-то одном, в частой смене деятельности.

Еще до начала обучения в школе у ребенка постепенно формируется произвольное внимание. Оно развивается довольно интенсивно, если взрослые оказывают ребенку помощь.

Произвольное внимание развивается постепенно, по мере развития отдельных его свойств, таких, как **объем, концентрация, распределение и переключение, устойчивость**.

**Слушай внимательно**

**Игра с 10 лет**

**Цели:** В этой игре дети смогут почувствовать, как интересно слушать другого, и понять, что они чувствуют, когда слушают из самих. Может быть, это поможет им в дальнейшем замечать, когда их перестают слушать. Одновременно эта игра способствует сплоченности группы — в классе всегда есть дети, которые считают себя "важными персонами", держатся отдельно и мало заботятся о других. Особенно полезна эта игра в конфликтных ситуациях, когда никто никого не слушает. Наконец, она может помочь ребенку разобраться со своими сильными чувствами (яростью, страхом). Выберите сами темы, которые актуальны именно для Вашего класса.

**Инструкция:** Порой мы что-то говорим и чувствуем, что наш собеседник, в своих мыслях находится где-то далеко-далеко. Как мы это узнаем? Каким образом вы можете заметить, что вас, наоборот, внимательно, хорошо слушала мама, лучший друг или лучшая подруга?

Разделитесь по двое, чтобы мы могли поупражняться в настоящем слушании. Решите, кто из вас будет А, кто — Б. Вы оба должны будете говорить на одну и ту же тему. Сначала А должен будет говорить минуты две. Б смотрит на него и внимательно слушает. Через две минуты Б должен повторить все, что он слышал. При этом Б должен показать, что он понял своего собеседника.

**Тема** следующая: "Что я делаю, когда бываю по-настоящему разъярен". (2 минуты.)

В ходе игры дети меняются ролями. Это даст ребятам полезный опыт общения в классе.

Другие возможные темы для разговора:

- Что я делаю, когда сильно радуюсь?
- Как я приобретаю новых друзей?
- Что меня тревожит (заботит)?
- Что мне нравится в нашем классе?
- Что мне не нравится в нашем классе?
- Как я себя чувствую в классе?
- Что я делаю для нашего класса?
- Когда я бываю одинок?

### **Анализ упражнения:**

- Кто особенно внимательно тебя слушал?
- Как ты это заметил?
- Ты хорошо настраивался на разговор?
- Ты сам прилагаешь усилия для того, чтобы слушать других?
- Кто хорошо слушает тебя?

### **ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ**

#### **ПО РАЗВИТИЮ ПРОЦЕССОВ ВНИМАНИЯ**

- Все свойства внимания значительно развиваются в результате упражнений:
- выкладывания узора из мозаики;
- выкладывания фигуры из палочек по образцу;
- исключения лишнего;
- нахождения различий в двух похожих картинках;
- нахождения двух одинаковых предметов среди множества;
- нанизывания бусинок по образцу;
- срисовывания по клеточкам;
- нахождения одной буквы в газетном тексте (при повторе упражнения количество отмеченных букв за единицу времени увеличивается). При выполнении заданий не торопите ребенка, учитывайте его индивидуальные особенности и темп деятельности, в котором он работает.
- Устраните отвлекающие факторы.

## **5. «Мышление»**

Цели и задачи:

1. Совершенствовать знания о мышлении и его значении в жизни человека.
2. Провести диагностику мышления детей.

Содержание занятия.

Мышление, психологическая характеристика. Типы мышления. Диагностика.

Материал к занятию

Для того, чтобы ребенок успешно учился в среднем звене школы, необходимо помочь ему в развитии его психических процессов, становлении психических функций. А для того, чтобы помощь была полноценной, квалифицированной, и родители, и педагоги начального звена школы должны хорошо знать особенности психологии младшего школьного возраста.

### ***Развитие теоретического мышления***

Психолог Л. С. Выготский отмечал интенсивное развитие интеллекта в младшем школьном возрасте. Развитие мышления приводит, в свою очередь, к качественной перестройке восприятия и памяти, превращению их в регулируемые, произвольные процессы. Ребенок 7—8 лет обычно мыслит конкретными категориями. Затем происходит переход к стадии формальных операций, которая связана с определенным уровнем развития способности к обобщению и абстрагированию. К моменту перехода в среднее звено школьники должны научиться самостоятельно рассуждать, делать выводы, сопоставлять, сравнивать, анализировать, находить частное и общее, устанавливать простые закономерности. Остановимся несколько более подробно на развитии теоретического мышления у учащихся



в начальной школе. Ребенок, начиная обучаться в школе, должен обладать достаточно развитым конкретным мышлением.

Чтобы сформировать у него научное понятие, необходимо научить его дифференцированно подходить к признакам предмета. Надо показать ребенку, что есть существенные признаки, без наличия которых предмет не может быть подведен под данное понятие. Критерием овладения тем или иным понятием является умение им оперировать. Если учащиеся 1—2-го класса отмечают прежде всего наиболее наглядные внешние признаки, характеризующие действие объекта (что он делает?) или его назначение (для чего он?), то к 3—4-му классу школьники уже больше опираются на знания, представления, сложившиеся в процессе обучения.

Третьеклассники должны уметь устанавливать иерархию понятий, вычленять более широкие и более узкие понятия, находить связи между родовыми и видовыми понятиями

Если дошкольник или ученик 1—2-го класса часто подменяет аргументацию и доказательство простым указанием на реальный факт или опирается на аналогию, далеко не всегда правомерную, то ученик 3—4-го класса должен уметь дать обоснованное доказательство. Аналитическая деятельность третьеклассника основывается на представлениях и понятиях. Младшему школьнику легче установить связь от причины к следствию, чем от следствия к причине. Это и понятно: при умозаключении от причины к следствию устанавливается прямая связь, при умозаключении от факта к вызвавшей его причине такая связь непосредственно не дана, так как указанный факт может быть следствием самых различных причин, которые надо специально анализировать.

Таким образом, младшему школьнику при одном и том же уровне знаний легче ответить на вопрос: «Что произойдет, если растение не поливать?», чем на вопрос: «Почему засохло растение?»

К окончанию 4-го класса учащийся должен научиться и таким элементам анализа, как выявление и других связей между явлениями и понятиями: порядок следования, противоположность, наличие тех или иных функциональных отношений, часть и целое.

Развитие теоретического мышления, то есть мышления в понятиях, способствует возникновению к концу младшего школьного возраста рефлексии, которая, являясь новообразованием подросткового возраста, преобразует познавательную деятельность и характер их отношений к другим людям и самим себе.

Рефлексия — это процесс самопознания своих внутренних актов и состояний.

## **«Как развивать свое мышление» практическое занятие**

Цели и задачи:

1. Совершенствовать знания о мышлении, его значении в жизни человека.
2. Научить детей развивать свое мышление с учетом проведенной диагностики.

Содержание занятия.

Подведение результатов диагностики мышления. Игры и упражнения на развитие мышления.

Материал к занятию

**ЗАДАНИЯ И ИГРЫ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ВЫДЕЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ ПРЕДМЕТОВ**

- 1) Что можно сказать о форме, цвете, вкусе яблока, груши, арбуза, лимона, помидора?
- 2) Сколько букв имеют слова: снег, морж, кит, метр? Сколько в них слогов?
- 3) Сколько букв в словах: ручка, карандаш, парта, окно?  
Сколько слогов в этих словах?
- 4) Назовите несколько признаков слов: стол, телевизор, ложка, стул, нож, радио.
- 5) Укажите признаки слов: пенал, кнопка, фломастер.

**УЗНАВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ ПО ЗАДАНЫМ ПРИЗНАКАМ**

- 1) Какой предмет обладает одновременно следующими признаками:
  - а) имеет 4 стороны и 4 угла;
  - б) имеет 3 стороны и 3 угла.
- 2) Сколько у фигуры вершин, из скольких отрезков она состоит? Как называется эта фигура?
- 3) Вставьте пропущенные числа:
  - а) 5, 15, ..., 35, 45, ...
  - б) 34, 44, 54,..... 84;
  - в) 12, 22, -., 42, 52, ..., 72;
  - г) 6, 12, 18, ..., 30, 36, ...
  - д) 2, 6, 10, ..., 18, 22, .... 30.
- 4) Какие числа пропущены в примерах? л)  $16+6 \times 2=25$  Л)  $16 + 5 \times 4=35$  и)  $15+6 \times \dots$

**СРАВНЕНИЕ ДВУХ ИЛИ БОЛЕЕ ПРЕДМЕТОВ**

Сравнить пары понятий — это значит найти из них общие признаки. Для этого следует проанализировать каждое понятие в паре, выделить существенные признаки каждого понятия, сравнить существенные признаки анализируемой пары понятий: существительное — глагол, Лермонтов — Пушкин, рассказ — стихотворение и т. д.

**1) Чем похожи эти слова:**

- а) кошка, книга, крыша; б) печь, течь, речь;
- в) морж, нож, ковш;
- г) число, весло, кресло;
- д) мышь, брошь, рожь;
- е) колесо, полоса, яблоко.

**2) Назовите общие признаки:**

- а) яблока и арбуза,
- б) кошки и собаки,
- в) книги и тетради,
- г) вилки и ложки,
- д) стола и стула.
- и) чем отличается:

- и) ручка от карандаша;
- к) книга от тетради;

### На классификацию и обобщение предметов

Дан список слов: мода, крот, круг, мышь, коза, пора, плуг, плот.

Слова размещаются в 2 столбика:

мода	крот
мышь	круг
коза	плуг
пора	плот

Задание для школьника: выбери подпись к каждому столбику:

- а) слова разделены по числу букв;
- б) слова разделены по слогам;
- в) слова распределены по родам.

Правильный ответ: для столбика 1: а), в) для столбика 2: а), б), в)

### Упражнения, направленные на формирование умения делить объекты на классы по заданному основанию

1) Прочитай слова: лимон, апельсин, груша, малина, яблоко, земляника, слива, смородина. Назови ягоды. Назови фрукты.

2) Прочитай слова: стол, чашка, стул, тарелка, чайник, шкаф, диван, ложка, табурет, кресло, кастрюля.

Подчеркни название мебели одной чертой. Подчеркни название посуды двумя чертами.

3) Прочитай слова: мандарин, яблоко, картофель, сливы, лук, тыква, капуста, помидоры, апельсины. Назови фрукты, назови овощи.

4) Назови учащихся вашего класса, чьи имена начинаются с букв: Б, В, К, С.

5) Слова: пенал, ваза, лампа, абажур, перо, карандаш, тыква, парта, линейка, тетрадь, стол, мышь, пол.

Раздели их на группы по количеству слогов.

К какой группе отнесешь слово: соль, ручка, молоток, корень?

6) Существительные: ель, гриб, сосна, дерево, земляника, гнездо, солнце, одуванчик, окно, брошь — раздели на группы по родам (мужской, женский, средний).

К какой группе отнесешь существительные: дверь, стекло, веревка, полотенце, стол?

7) Назови каждую группу слов одним словом:

- а) Вера, Надежда, Любовь, Елена — ....
- б) а, б, в, с, н — ....
- в) стол, диван, кресло, стул — ....
- г) понедельник, воскресенье, среда, четверг — ....
- д) январь, март, май, июль — ....
- е) Москва, Баку, Кишинев, Минск — ....
- ж) чашка, блюдце, стакан, кастрюля — ....
- з) морковь, свекла, лук, картофель — ....

### Упражнения и игры для формирования умения выбирать основание для классификации

1) Прочитай слова каждого столбика.

Ответь, что послужило основанием для такого разделения слов:

кошка	окно	молоток
брошь	яблоко	дом
мышь	крыльцо	нож
доска	ведро	цветок

Из нескольких ответов на данный вопрос выбери правильный:

- а) слова сгруппированы по числу букв в слове;
- б) слова сгруппированы по родам;
- в) слова сгруппированы по числу слогов в словах.

2) Слова: ландыш, одуванчик, малина, смородина, колокольчик, крыжовник, клубника, гвоздика — раздели на группы двумя способами.

Ответ: основанием для классификации может быть взят род существительного. В этом случае в результате классификации получим следующие два столбика:

ландыш	малина
одуванчик	смородина
крыжовник	клубника
колокольчик	гвоздика

### **ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ ДАВАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯМ**

Умение давать определение понятиям имеет огромное значение, оно потребуется школьнику при изучении любых областей науки, в том числе и всех школьных предметов, не только начального звена, но и особенно в среднем звене.

Школьная практика показывает, что даже при самой тщательной работе по формированию понятия ученику трудно самостоятельно сформулировать определение понятия. Это связано с тем, что школьники не владеют или очень плохо владеют системой ориентиров, необходимых для выполнения этой логической операции.

Чтобы помочь школьнику, необходимо показать ему эту систему ориентиров, объяснить общую структуру всех определений.

Определить понятие — значит установить его ближайший род и видовое отличие. Такое определение понятий через род и видовое отличие является самым распространенным видом определений. Чтобы пояснить это, приведем примеры: дерево - это один из видов растений; собака — это млекопитающее животное и т. д.

Определения имеют простую и четкую структуру. Все элементы структуры должны быть предварительно тщательно отработаны. Этими элементами определений являются род, вид и объем понятия. Каждому понятию соответствует множество объектов. Например, понятию «дерево» соответствует множество деревьев, понятию «цветок» — множество цветов, понятию «ягода» — множество ягод и т. д. Множество объектов, соответствующее понятию, называют объемом данного понятия. Бели между объемами двух понятий имеются отношения включения (объем одного понятия полностью входит в объем другого понятия), то одно из понятий называют родовым по отношению к другому, а другое — видовым по отношению к первому. Например, понятия растение, цветок, василек. Понятие «василек» будет видовым по отношению к понятию «цветок», а понятие «цветок» соответственно будет родовым к понятию «василек». Если же мы будем рассматривать отношения между понятиями «цветок» и «растение», то здесь отношения будут следующими: понятие «цветок» будет выступать в роли видового по отношению к понятию «растение».

Примеры отношений между понятиями

<b>Видовое понятие</b>	<b>Родовое понятие</b>
цветок	растение
кустарник	растение
млекопитающее	животное
тарелка	посуда
стол	мебель
прямоугольный	
треугольник	треугольник
орешник	кустарник
береза	лиственное дерево
дерево	растение

## **ТРЕНИНГ МЫШЛЕНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8—11 ЛЕТ**

Для развития логического мышления детей можно рекомендовать комплекс интеллектуальных игр. Игровой тренинг мышления полезен всем учащимся, в особенности тем, которые испытывают заметные трудности в выполнении различных видов учебной работы: понимании и осмыслении нового материала, его запоминании и усвоении, установлении связей между различными явлениями, выражении своих мыслей в речи. Предлагаемый комплекс интеллектуальных игр представляет собой видоизмененный дополненный заданиями и упражнениями тренинг Заики И. В. и позволяет развивать и совершенствовать мышление. В играх используются задания, составленные на основе простого, хорошо знакомого материала.

Родители могут индивидуально заниматься с ребенком по рекомендуемой программе. Учитель начальных классов может организовать работу с группой ребят. В группе может работать 5—12 ребят. Длительность одного занятия не должна превышать 45 минут. Частота проведения таких занятий — 1—2 раза в неделю. Общее количество занятий не является фиксированным и будет зависеть от того, каков был исходный уровень развития мышления детей, и от того, как быстро они продвигаются вперед.

**Занятие 1. Ребятам следует познакомить с проблемой развития мышления, рассказать о том, что они гораздо легче освоят учебный материал, если будут развивать свои интеллектуальные способности. С целью повышения мотивации участвующих в игровом тренинге, следует отметить, что речь идет о творческом мышлении, его активизации в использовании, что пробуждение такого мышления трудное, но возможное дело. На первом занятии познакомьте детей с двумя играми: «Составление предложений» и «Поиск общих свойств».**

### **Игра «Составление предложений»**

Ребенку или детям, если работа проводится с группой ребят, предлагается три слова, не связанные между собой по смыслу, например «озеро», «карандаш», «медведь». Дается задание: составь как можно больше предложений, которые бы обязательно включали все эти три слова (можно менять число и падеж этих слов, а также использовать другие слова). Надо предупредить ребят, что время выполнения задания ограничено — 10 минут при групповом занятии и 15—20 минут при индивидуальной форме занятия.

Ответы ребят могут быть банальными: «Медведь уронил в озеро карандаш», а могут быть и сложными, с введением новых объектов: «Мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, который ловил рыбу в озере». Ответы могут быть и по-настоящему творческими, интересными: «Мальчик, тонкий, как карандаш, стоял возле озера, которое ревело, как чудовище».

Эта игра развивает способность устанавливать связи между предметами и явлениями, творчески мыслить, создавать новые целостные образы из разрозненных предметов. Если ребенок работает индивидуально, то кто-то из родителей тоже должен придумать предложения из данных слов и показать ребенку, какие еще могут быть связи между этими предметами. При групповой форме работы важно выслушать все придуманные ребятами предложения. Следует обязательно поощрить ребят, придумавших самые оригинальные предложения. Но еще более важным является развернутое обоснование, почему именно тот или иной ответ нравится или не нравится, интересен или нет.

Можно порекомендовать следующие группы слов для выполнения данного задания:

- река, ручка, собака;
- дерево, тигр, человек;
- мост, человек, тетрадь и др.

### **Игра «Поиск общих свойств»**

Детям предлагаются два слова, мало связанные между собой.

Например: блюдо и лодка, карандаш и уголь, мел и мука, матрешка и конструктор, консервная банка и чашка и т. д.

За 10 минут ребенок должен написать как можно больше общих признаков для этих предметов. Если родители занимаются с ребенком индивидуально, то это задание должны

выполнить и они, чтобы затем вместе с ребенком обсудить результаты, т. е. общие свойства пары предметов, которые они нашли.

Ответы могут быть стандартными: в примере «блюдо и лодка» могут быть названы такие общие свойства, как «сделаны человеком», «имеют глубину», но очень важно найти как можно больше и таких признаков. Особенно ценными являются необычные.

При групповой форме работы важно выслушать все придуманные ребятами предложения. Следует обязательно поощрить ребят, придумавших самые оригинальные предложения. Но еще более важным является развернутое обоснование, почему именно тот или иной ответ нравится или не нравится, интересен или нет.

Можно порекомендовать следующие группы слов для выполнения данного задания:

- река, ручка, собака;
- дерево, тигр, человек;
- мост, человек, тетрадь и др.

## 6. «Темперамент»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое темперамент.
2. Рассмотреть, как темперамент влияет на здоровье человека.
3. Рассмотреть, как темперамент определяет характер человека.

Содержание занятия. Темперамент, виды. Типы темперамента: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик. Тест на определение типа темперамента. Темперамент и здоровье. Темперамент и характер.

Материал к занятию

Экстраверты – активное стремление к успеху, реактивность, общительность.

Интроверт – Установка на собственные переживания (сосредоточенность на себе, замкнутость, ограниченное общение)

***Психологическая характеристика типов темперамента.***

1. Сангвинический тип. Дети на уроках тянут руку, но также быстро и устают. Начавшуюся работу могут быстро бросить. Общительны, быстро сходятся и расходятся с детьми. Характерно: быстрая речь, быстрые движения, бегают на перемене, умственная подвижность, они экстраверты. В характере неустойчивые настроения. Их надо всегда контролировать, не терпят наказаний.
2. Холерик. Характерны: импульсивность, нетерпеливость, несдержанность, взрывной характер, частые нервные срывы, обидчивость, выраженная мимика, устойчивое настроение. Дети склонны к длительному рынку. Оказывать педагогическое воздействие не в присутствии коллектива, нужно самовоспитание.
3. Флегматик. Детям – флегматикам трудно рассказывать анекдоты, их трудно рассмешить и рассердить. В критических ситуациях спокойны, мимика малоподвижна, все делают медленно. Терпеливы, выдержаны. Трудно сходятся с новыми людьми.
4. Меланхолик. Эмоционален. Депрессивен. Может расплакаться по пустякам. Долго переживают неудачу. Голос тихий. С такими детьми нужна большая осторожность.

## 7. «Характер»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое характер.
2. Рассмотреть, как характер влияет на здоровье человека и наоборот.
3. Способствовать анализу детьми собственных качеств.

Содержание занятия. Что такое характер? Работа в группах: опиши героя рус. нар. сказок и перечисли черты его характера. Темперамент и характер. Внешний облик и характер. Игра «Угадай, кто за дверью» Характер и здоровье.

## 8. «Аккуратность и чистоплотность»

Цели и задачи:

1. Рассмотреть различие качеств «аккуратность» и «чистоплотность», и их важность для самого человека и окружающих его людей.
2. Формировать гигиенические навыки.

Содержание занятия. Что такое аккуратность и чистоплотность? Как добиться аккуратности и чистоплотности? Как влияют эти качества на здоровье человека?

Материал к занятию

*Жил-был на свете мальчик по имени Костя, который был очень чистоплотным. Каждый день он чистил зубы, принимал душ (иногда по 4 раза в день), никогда не забывал помыть уши, всегда с усердием тер свои пятки и очень любил мылить губку.*

*Однажды Костя отправился на каникулы к своей бабушке в деревню Мочалкино. Привез он с собой огромный набор "Чистюля". Чего только в нем не было! Там лежали: розовое мыло в голубую полосочку, зеркало, зубная паста "Бобренок", зубная щетка, мочалка, шампунь, расческа, гель для душа, банное полотенце, детский крем "Бархатные ушки", ножницы и даже ласты — на всякий случай (чтобы не утонуть в ванне).*

*Прибежали соседские ребята, увидели все это и ахнули: "Уж на что у нас в деревне Мочалкино все чистюли, но Костик, наверное, будет наичистейшим". А кошка Мылка проурчала: "Мур-р-р, пр-ровер-рим".*

*С дороги Костя, естественно, захотел принять душ, смыть дорожную грязь. Через некоторое время вышел из ванной комнаты Костик ну такой чистенький, прямо загляденье.*

*Зашла кошка Мылка в ванную комнату после Костики и увидела картину, которая ее потрясла. В луже на полу плавало мыло, из крана капала вода, из-под ванны предательски торчали расческа и зубная щетка, в углу валялось скомканное полотенце, раковина была вымазана зубной пастой "Бобренок", а на дне ванны скучала намыленная мочалка.*

*Такого безобразия Мылка в своей жизни еще не видела. От пережитого потрясения она чуть не проглотила свой язычок. Поэтому первые пять минут она не могла произнести даже "мяу"*



## 2. «Дисциплинированность»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое «дисциплина» и ее значении для здоровья человека.
2. Показать значимость дисциплины для самого ребенка и общества в целом.

Содержание занятия. Что такое дисциплина? Дисциплина это порядок и безопасность. Игровые ситуации «В каких ситуациях человек дисциплинирован?» Дисциплина и здоровье.

Материал к занятию

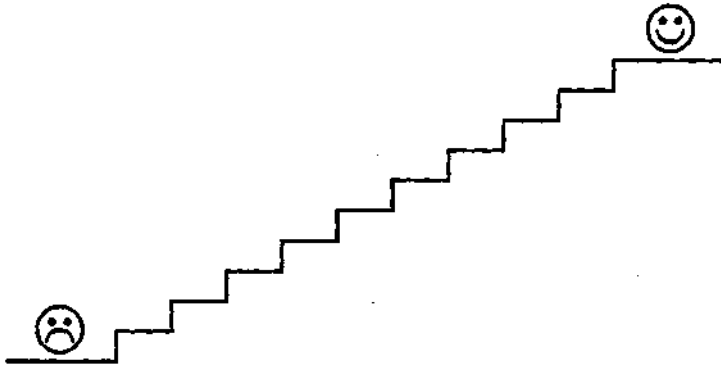
10	М	О	Й	Д	О	Д	Ы	Р											
				9	И	В	А	Н											
				8	С	О	Л	Н	Ц	Е									
				7	Ц	А	Р	Е	В	Н	А								
			6	К	Н	И	Г	А											
			5	Л	О	П	А	Т	А										
4	Б	А	Р	М	А	Л	Е	Й											
				3	Ж	И	Р	А	Ф										
				2	В	Е	Н	И	К										
1	Г	Е	Р	Д	А														

1. Как звали героиню, победившую Снежную Королеву? (Герда.)
2. Хлопотун Егорка  
Взялся за уборку:  
В пляс по комнате пошел,  
Оглянулся — чистый пол. (Веник.)
3. Он высокий и пятнистый,  
С длинной-длинной шеей,  
И питается он листьями,  
Листьями с деревьев. (Жираф.)
4. Кто в сказке "Айболит" хотел, чтобы все болели? (Бармалей.)
5. Я землю копала — Ничуть не устала. А кто мной копал, Тот и устал. (Лопата.)
6. Говорит она беззвучно,  
А понятно и не скучно.  
Ты беседуй чаще с ней —  
Станешь вчетверо умней. (Книга.)
7. В кого может превратиться лягушка, если ее поцеловать? (Царевна.)
8. Кто-то утром, не спеша,  
Надувает красный шар,  
А как выпустит из рук —  
Станет вдруг светло вокруг. (Солнце.)
9. Главный положительный герой во всех русских сказках. (Иван.)
10. Сказка К.И. Чуковского о чистоте. (Мойдодыр.)

### **Игра**

Далее ведущий может предложить детям игру "лестница". Лестницу можно заранее начертить на доске, а можно нарисовать на листе ватмана, тогда ее можно будет использовать и на других занятиях для подобных игр. Лучше всего, если будет нарисовано 10 ступенек.

— Представьте, что на самых нижних ступеньках лестницы стоят совсем недисциплинированные люди, а на самых высоких — самые дисциплинированные. Прикрепите круги со своими именами на ту ступеньку, куда бы вы себя поставили.



## 10. «Ответственность»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое ответственность.
2. Показать жизненную необходимость этого качества.
3. Рассмотреть, как ответственность влияет на здоровье человека.

Содержание занятия. Что такое ответственность? Ответственность и здоровье.

Материал к занятию

### ***Звезда ответственности***

Ведущий предлагает детям найти это качество в ларце добродетелей и спрашивает, как можно прийти к этому.

### **«Порядок»**

#### ***Будем делать...***

- Будем убирать свой стол, доску, поливать цветы.
- Будем следить, чтобы все вещи лежали на своих местах.
- Будем убирать в классе.

#### ***В результате...***

- Цветы будут расти до потолка;
- Нам будут говорить "спасибо";
- Вокруг нас всегда будет чисто, будет порядок;
- Все вещи будут аккуратные.

### **"выполнение уроков"**

#### ***Будем делать...***

- Буду делать хорошо, не кое-как, а качественно.
- Буду делать все то, что говорит учитель, выполнять задания.
- Буду делать уроки сразу, а не откладывать на потом.

#### ***В результате...***

- У меня больше времени останется на игры;
- Учительница может поставить "5" или написать в дневник: "Хорошая работа", или поставить "мишку" (печать).

## "поведение"

### **Будем делать...**

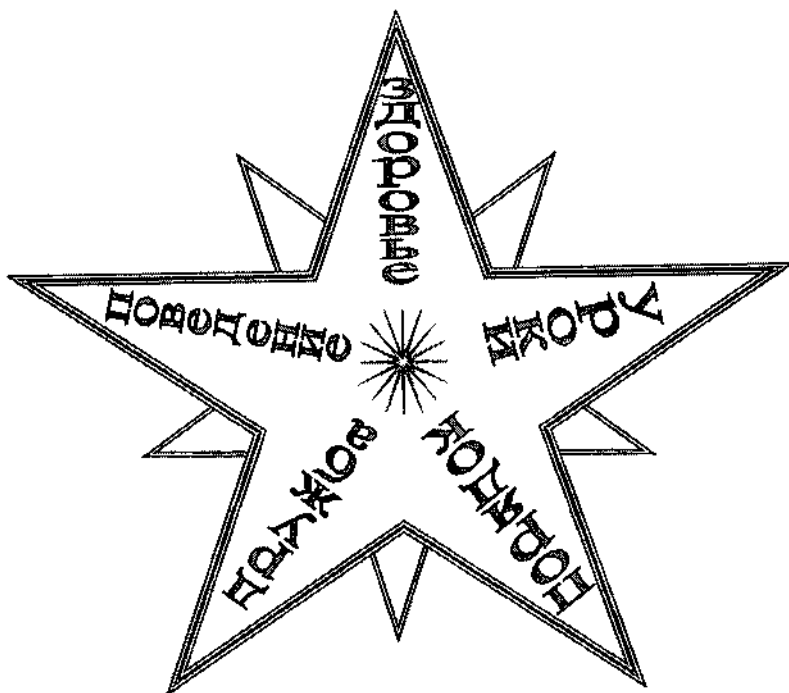
- Я буду помогать учителю.
- Буду поднимать руку, не драться и свистеть.
- Буду делать всем приятное, стараться удержаться от плохого поведения.
- Я буду дружить со всеми.

### **В результате...**

- Меня будут все любить, везде будет мир;
- Никто не будет драться;
- Мама будет хвалить.

Аналогично проводится работа с каждым лучом: "здоровье", "дружба", "домашние животные".

Можно добавить лучи или заменить имеющиеся на другие.



Очень важно спрашивать детей, что они будут делать, так как ребята обычно начинают говорить, чего они не будут делать. Для того чтобы сформировать какой-то навык, ребенок должен представлять себе (желательно как можно ярче и детально) образ желаемого поведения. Однако взрослые чаще запрещают ребенку что-либо, в результате он понимает и четко представляет себе, чего делать нельзя. В то время как не знает, что же можно и нужно делать.

### **"Честное слово" (в сокращении)**

*Мне очень жаль, что я не могу вам сказать, как зовут этого маленького человека, и где он живет, и кто его папа и мама. В потемках я даже не успел, как следует разглядеть его лицо. Я только помню, что нос у него был в веснушках и что штанишки у него были коротенькие.*

*Я засиделся в саду, читая интересную книгу. Сад уже опустел. Я боялся, что его закроют, и пошел к выходу очень быстро. Свернул на боковую дорожку — там белел в темноте небольшой каменный домик, какие бывают во всех городских садах, — какая-то будка или сторожка. А около ее стены стоял маленький мальчик, лет семи или восьми, и, опустив голову, громко и безутешно плакал.*

*Я подошел и окликнул его:*

- Эй, что с тобой, мальчик?

Он сразу, как по команде, перестал плакать, поднял голову, посмотрел на меня и сказал:

- Ничего.

- Как это — ничего? Тебя кто обидел?

- Никто.

- Так чего ж ты плачешь? Давай, пошли, — сказал я ему. Смотри, уже поздно, сад закрывается.

- Не могу идти.

- Как? Почему? Что с тобой?

- Ничего, — сказал мальчик.

- Ты что, нездоров?

- Нет, здоров. Я часовой, — сказал он.

- Как часовой?

- Ну что вы — не понимаете? Мы играем.

- Да с кем же ты играешь?

- Не знаю. Я на скамейке сидел, подходят ребята и говорят: "Хочешь играть в войну?" Я говорю: "Хочу". Стали играть. Мне говорят: "Ты сержант". Один мальчик — он маршал был... Он привел сюда и говорит: "Тут пороховой склад. Ты будешь часовой. Стой, пока тебя не сменю".

Я говорю: "Хорошо". А он говорит: "Дай честное слово, что не уйдешь".

- Ну?

- Ну, я и сказал: "Честное слово, что не уйду".

А где же они теперь?

- Я думаю, уже ушли.

- Так чего же ты стоишь?

- Я честное слово сказал...

Я уже хотел засмеяться, но потом подумал, что смешного тут ничего нет и мальчик совершенно прав. Если дал честное слово, так надо стоять, что бы ни случилось — хоть лопни. А игра это или нет — все равно.

И тут мне в голову пришла мысль, что освободить мальчика от честного слова и снять с поста может только военный. Тогда я побежал искать военного, крикнув мальчику: "Подожди минутку".

На остановке трамвая я заметил майора, и когда объяснил ему, в чем дело, он не стал раздумывать и сразу же сказал:

- Идемте, идемте, конечно!

Когда мы подошли к саду, сторож как раз собирался закрывать замок. Мы попросили его немного подождать и стали искать белый домик. Найдя его, я окликнул мальчика. Он очень обрадовался нашему приходу.

- Товарищ караульный, — сказал ему майор, — какое вы носите звание?

- Я — сержант, — сказал мальчик.

- Товарищ сержант, приказываю оставить вверенный вам пост.

И тогда мальчик приложил руку к широкому козырьку своей серенькой кепки и сказал:

- Есть, товарищ майор.

Майор протянул мальчику руку.

- Молодец! — сказал он. — До свидания!

Я тоже попрощался с мальчиком и пожал ему руку.

- Может быть, тебя проводить? — спросил я у него.

- Нет, я близко живу. Я не боюсь, — сказал мальчик.

Я посмотрел на его маленький веснучатый нос и подумал, что ему действительно нечего бояться. Мальчик, у которого такая сильная воля и такое крепкое слово, не испугается хулиганов, не

испугается и более страшных вещей.

А когда он вырастет... Еще неизвестно, кем он будет, когда вырастет, но кем бы он ни был, можно ручаться, что это будет настоящий человек.

Я подумал так, и мне стало очень приятно, что я познакомился с этим мальчиком.

Л. Пантелеев.

**После прочтения рассказа учитель может задать следующие вопросы:**

- Может быть, мальчик зря стоял?
- Почему майор сказал мальчику: "Молодец"?
- Есть ли у вас друзья, которые умеют держать свое слово?
- Встречались ли вы с людьми, которые не держали своего слова?
- За что нес ответственность мальчик? Вы хотели бы дружить с таким мальчиком?

## II. Я в мире людей (12 часов)

### 1. «Эмоции и здоровье»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление об эмоциях и их значении для здоровья человека.
2. Научить детей справляться со своими сильными эмоциями.

Содержание занятия. Что такое эмоции? Положительные эмоции, их значение для здоровья человека. Отрицательные эмоции. Как справляться с отрицательными эмоциями.

Материал к занятию

**Эмоции** (лат) потрясаю, волную. Эмоции бывают положительные и отрицательные. Эмоции не только наше отношение к происходящему, они выражают чувства, помогают справляться с различными сложными ситуациями. Положительные эмоции полезны для нашего здоровья.

**Игра «Кто больше»**

Положительные эмоции (радость, восторг, восхищение...)

Отрицательные эмоции (грусть, печаль, ярость, испуг...)

**Игра «Твое имя»**

Дети по очереди называют свое имя, рассказывают все, что знают о его происхождении, почему их так назвали, как их зовут дома близкие, как в школе. Рассказывают, как бы они хотели, чтобы их называли в школе.

**Игра с 8 лет**

**Цели:** Эта игра особенно хороша для детей, которые не умеют справляться со своими сильными эмоциями и, возможно, склонны к агрессии или деструктивному поведению. В этой игре у них есть возможность внутренне разрядиться, выразив глубоко лежащие чувства. Детям часто сложно показать свои чувства так, чтобы это было приемлемо для взрослых. Некоторые чувства, например злость, ревность, страх, печаль, считаются нежелательными или даже плохими. Поэтому дети, боясь наказаний или отказа со стороны родителей, эти чувства сдерживают и накапливают в себе. К тому же негативное отношение к чувствам ребенка вредно и для его самооценки. Когда ребенок обнаруживает в себе "не-

хорошее" чувство, то втайне думает, что и сам он плохой.

Эта игра позволит ребенку без опаски выразить любое чувство и поможет детям принять свои чувства и себя самих. Чтобы достичь желаемого успеха, периодически следует повторять эту игру.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку.

**Инструкция:** Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвет, подходящий к вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что "вам хочется".

Я буду ходить по рядам, и вы мне скажете, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу эти слова, и вы сможете его потом переписать на свою картинку.

Если дети уже умеют писать, они должны сами написать название чувства на листе. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование — хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют...

**Анализ упражнения:**

- Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?
- С каким чувством ты идешь утром в школу?
- Когда ты радуешься?
- Когда тебе страшно?
- Когда ты злишься?

## 2. «Чувства и поступки»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о различных чувствах человека и возможности управлять ими.
2. Рассмотреть взаимосвязь чувств и поступков.
3. Способствовать анализу своих поступков.

Содержание занятия. Чувства. Работа по определению чувств. Приятные чувства – хорошие поступки. Неприятные чувства – плохие поступки. Игра, направленная на анализ Управление своими чувствами во избежание плохих поступков.

Материал к занятию

Если бы дети  
На целой планете  
сё засмеяться сразу могли,  
Только раздастся команда: «Пошли!»  
Вот бы земля задрожала от смеха!  
Смеху бы вторило гулкое эхо,  
Будто бы рухнула разом гора  
Звонкого золота и серебра.

*Д. Родари*

Когда-нибудь люди счастливыми будут,  
Забудут про слезы на свете  
И может быть, дети  
На книжных страницах  
В старинных журналах  
Давно обветшалых  
Найдут это слово — забытое — плакать.

*Д. Родари*

**Игра с 10 лет**

**Цели:** Эта игра предназначена для более старших детей. Они здесь могут обратиться к волнующим их вопросам в настоящем, могут вспомнить прошлое или заглянуть в будущее. В конце игры опыт воображаемого путешествия используется как основа для анализа своих прошлых и настоящих поступков.

**Материалы:** Бумага и карандаши каждому ребенку, по возможности — аудиокассета с записью спокойной музыки.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее. Я приглашаю вас сейчас в одно воображаемое путешествие. Закройте глаза и три раза сделайте глубокий вздох...

Представь себе, что ты стоишь в пустом помещении с белыми стенами... Прямо перед тобой дверь... На ней написано: "Прошлое". Ты читаешь надпись. Осмотри дверь получше, но не открывай пока ее... (20 секунд.) Теперь передвинься немного и взгляни на другую стену... Там ты видишь дверь, на которой написано: "Настоящее". Осмотри внимательно эту дверь, но пока не открывай и ее... (20 секунд.) Теперь снова немного отойди и увидишь третью дверь, на ней надпись: "Будущее". Присмотрись внимательно и к этой двери, тоже не открывая... (20 секунд.) Повернись еще последний разок и увидишь четвертую дверь... Там написано: "Неизвестное". Осмотри внимательно последнюю дверь... Подумай немного о том, что могло бы быть за каждой из этих дверей. (30 секунд.)

Реши теперь, какую дверь тебе хотелось бы открыть... Когда ты будешь готов, подойди к двери. Открой ее... Почувствуй поток воздуха, который идет из открытой двери. Какой температуры воздух, как он пахнет? Вспомни самые яркие чувства, которые ты испытывал, испытываешь или хочешь испытать. Какие поступки они за собой повлекли или повлекут. Если ты сейчас хочешь изменить свой выбор, то снова закрой эту дверь и иди к другой...

Возможно, это время покажется тебе довольно долгим, зато его вполне достаточно, чтобы успеть сделать все, что тебе хочется. (5 минут.) Все, время истекло, пора возвращаться назад в класс. Простись со всем, что увидел. Когда я досчитаю до конца, будь уже снова здесь, отдохнувший, бодрый и внимательный. Десять... девять... восемь... и т. д. Осмотрись теперь в помещении. Хотел бы ты кому-то из нас рассказать, что ты пережил за дверью? Теперь вы можете описать, что вы нашли за выбранной вами дверью.

### 3. «Наказание»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о наказании, его влиянии на здоровье ребенка.
2. Научить детей достигать взаимопонимания.

Содержание занятия. Плохие поступки и наказание. Как избежать наказаний. Как добиться взаимопонимания.

Материал к занятию

Например, тебя хотят отучить кривляться,  
Громко глупости кричать, хныкать и плевать,  
Дергать кошек за хвосты, девочек за косы,  
Незнакомым задавать дикие вопросы,  
Бить ногами всех подряд, кашу есть руками  
И показывать язык бабушке и маме.  
Это трудно, но у них может получиться  
И тогда всему придется заново учиться.

1. Что произойдет, если все или многие будут вести себя так, как написано в этом стихотворении?
2. Почему за такое поведение чаще всего наказывают?
3. Какие чувства испытывает ребенок, когда его наказывают? Какие чувства испытывали вы?
4. Нужно ли обижаться на взрослых, которые вас наказывают?
5. Можно ли обойтись без наказаний?



6. Как наказания влияют на здоровье ребенка?
7. Какую реакцию взрослых вы ожидаете на дурной поступок совершенный вами осознанно?

#### 4. «Стресс»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о стрессе, его влиянии на здоровье ребенка.
2. Научить детей достигать взаимопонимания, избегая стрессовых ситуаций.

Содержание занятия. Что такое – стресс? Как научиться снимать стресс.

Материал к занятию

##### **Вопросы к обсуждению**

1. В каких случаях вы испытывали чувство страха, напряжения, настороженности, безнадежности?
2. Нарисуйте человека, который испытывает эти чувства, раскрасьте.

Как же называется такое не очень приятное состояние нашего организма, когда хочется плакать, скрыться от всех, не участвовать в общих мероприятиях, отказаться от экзамена по музыке или контрольной работы. Ученые называют это состояние **стрессом**. Можно сказать, что стресс — это изменение состояния нашего организма в ответ на нежелательное, неожиданное действие или известие. В зависимости от силы воздействия мы можем слегка поволноваться, а можем и сильно расстроиться. Иногда в этом состоянии человеку нужна посторонняя помощь.

Разделим лист на две части. Слева напишем известным нам признаки стресса, которые мы ощущаем, чувствуем, а справа действия, позволяющие, на ваш взгляд, улучшить самочувствие человека, вызванное стрессом или снять стресс.

Страх	Поиграть с друзьями
Тревога	Покататься на лыжах
Неуверенность	Поплакаться
Растерянность	Покушать
Подавленность	Громко закричать
Паника	Поиграть на пианино
Боль	Выспаться

#### 5. «Релаксация»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о том, что такое релаксация, и ее значении.
2. Рассмотреть упражнения, направленных на снятие утомления и стресса.

Содержание занятия. Аутогенная тренировка. Релаксация. Противопоказания к аутогенной тренировке. Когда и как заниматься аутогенной тренировкой.

Материал к занятию

##### **УЧЕНЫЕ ОБ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКЕ.**

Шульц предложил свой метод в законченном виде в 1932 году. Однако, идея его зародилась в 1920 году, когда он обратил внимание на то, что у лиц, погружаемых в гипнотический сон,

в первую очередь возникает ощущение тяжести, затем тепла в конечностях и во всем теле. Отсюда возникла мысль — а нельзя ли достигнуть аутогипноза, вызывающего у себя ощущения тяжести и тепла в теле?

### ***Влияние АТ на физиологические процессы***

В состоянии релаксации минутный объем дыхания снижается в среднем на 14-20%, дыхание становится более медленным и поверхностным.

Частота пульса замедляется на 1-4 удара в минуту. АД во время релаксации у лиц, со склонностью к артериальной гипертензии нормализуется, главным образом, за счет систолического давления, а у лиц со склонностью к артериальной гипотонии заметно не изменяется (Т. Е. Беляев). Ряд исследуемых могут замедлить пульс с 68 до 48 ударов в минуту и ускорить до 144 ударов в минуту.

Температура кожи тыльной поверхности кисти повышается, в среднем, на 1,5 градуса, внушение «живот теплый» у ряда исследуемых вызывает повышение температуры кожи живота более, чем на 2 градуса, температура кожи лба, при исследовании «лоб холодный» снижалась на 0,6-1,2 градуса.

ЭЭГ по данным Э. Г. Панова, Г. Е. Беляева, во время мышечной релаксации чаще наблюдается изменение «указывающие на преобладание тормозного процесса в коре», а в период максимального сосредоточения внимания — «ЭЭГ—процесса, свидетельствовавшие о концентрации внимания, состояния, бодрствования с активной корковой деятельностью».

***Состояние релаксации*** — это переходное состояние между сном и бодрствованием — гипнотическое фазовое состояние. Его особенностью является то, что оно вызвано самовнушением и что при этом состояние торможения в одних областях головного мозга может сочетаться с концентрированным возбуждением в других. Процессы торможения не охватывают кору головного мозга и ниже лежащие отделы диффузно, а распределяются избирательно. Благодаря тому в состоянии релаксации возможен контроль за своими переживаниями и осуществление дальнейших самовнушений.

### ***Мобилизация неиспользованных возможностей***

По данным физиологов, человек может усилием воли потратить только до 70% своей мускульной энергии. К остальным 30% его желание не имеют доступа. Это резерв на случай чрезвычайных обстоятельств.

У 180 здоровых молодых людей увеличилась концентрация внимания, в связи с чем на 61,5% уменьшилось число ошибок при выполнении корректурной пробы, на 49% увеличилась производительность труда при выполнении заданий, в которых требовалось проследивать ход перепутанных линий, на 36,1% улучшилось качество работы, при выполнении которой малейшее дрожание руки ухудшало показатели, на 66% вырос объем зрительной памяти (30 сек, таблица из 12 двузначных цифр), на 43,8% улучшилось воспроизведение 20 слов. Одновременно исследуемые обучались устранять или ослаблять чувство тревоги и излишнюю напряженность, связанную с выполнением ответственных заданий, а так же предстартовую «слихорадку» и предэкзаменационные волнения.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что АТ является действенным методом, способным оказывать влияние на физиологические процессы, обычно недоступные произвольной регуляции.

### ***Противопоказания***

- Запрещается внушать себе остановку или резкое замедление сердечной деятельности — это может привести к нарушению сердечного ритма и приступу стенокардии.
- Не рекомендуется так же внушать себе резкое чувство холода или тепла в области лба во избежание вазомоторных расстройств.
- Самовнушение тепла в области живота вызывает увеличение кровообращения в стенке желудка, а так же увеличение кислотности желудочного сока, поэтому его не следует применять при гастритах, язвах и карциномах желудка, а так же портальной гипертензии.
- У больных излишне эмоциональных, с истерическими чертами в характере иногда

могут возникнуть те или иные эмоциональные реакции «Слезы на глазах, стоны, рыдания, экспрессивные движения», показательно отражающие пережитую психотравмирующую ситуацию.

- У легко внушаемых людей после окончания занятия иногда длительно остаются явления тяжести или тепла в руках, ногах. В этих случаях, ослабление силы самовнушения приводит к прекращению этих ощущений.

### ***Когда и как заниматься аутотренингом***

Проводят аутогенное внушение следующим образом:

- а) чтение про себя
- б) проговаривание вслух написанных формул самовнушения
- в) проговаривание их по памяти
- г) прослушивание с магнитофонной записи.

В обычных жизненных условиях к работе над собой полезно психологически подготовиться. Для этой цели рекомендуется следующая формула самонастроя: «Работа над собой для меня вполне посильное дело. Я легко справлюсь со всеми трудностями самоизменения. Самоизменение принесет мне огромную пользу, и я с большим удовольствием буду заниматься самоизменением. Я никогда не буду откладывать проведение нужного самовнушения и буду использовать для этого всякое время, которое у меня обычно пропадало зря, без всякой пользы. Я буду упорнейшим образом заниматься самоизменением и добьюсь своей цели: я стану таким, каким хочу быть».

Начинать заниматься самовнушением следует с самых простых формул, с прочтения готовых формул самовнушения, или, что еще легче, с прослушивания звукозаписи с формулами самовнушения. Постепенно человек приучится проводить самовнушение и почувствует, что получает от него большую пользу. Последующие занятия самовнушением он будет проводить с большей охотой. Тогда можно переходить к самой сложной форме проведения самовнушения: к проработке формул самовнушения с представлениями, что уже требует большей активности и значительных волевых усилий.

Проработка формул самовнушения с представлениями заключается в том, что человек старается твердо, ярко представить себе конкретные жизненные ситуации и свои поступки, соответствующие содержанию формулы самовнушения. Эта форма самовнушения наиболее эффективна, так как в этом случае максимально используется сила регулирующего влияния второй сигнальной системы.

Необходимо также выбирать приемлемую конкретно для ребенка и взрослого человека степень силы выражения мысли. Например, мысль о том, что «У меня сильная память», можно выражать с разной степенью сил: «У меня сильная, твердая память; у меня самая хорошая память среди учеников нашей школы; у меня самая сильная память среди всех людей на свете; моя память самая сильная во всей Вселенной».

Нужно подобрать наиболее подходящую первоначальную степень силы, выражения самовнушаемой мысли, а затем, в процессе самовоспитания, эту степень можно увеличивать, подбирая все более и более сильное выражение мысли.

### **«Релаксация» практическое занятие**

Цели и задачи:

1. Научить детей справляться с утомлением.
2. Познакомить со способами предупреждения стрессовых ситуаций.

Содержание занятия. Аутогенная тренировка. Релаксация.

Материал к занятию

## АУТОТРЕНИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ (проводит воспитатель)

### «Волшебный сон»

Реснички опускаются...  
Глазки закрываются... (два раза)  
Мы спокойно отдыхаем... (два раза)  
Сном волшебным засыпаем...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают...  
Шея не напряжена  
Отдыхают... засыпают (два раза)  
И расслаблена...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляется. (Два раза)  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают...  
Отдыхают... засыпают... (два раза)  
Напряженье улетело...  
И расслаблено все тело... (два раза)  
Губы не напряжены,  
Приоткрыты и теплы (два раза)  
И послушный наш язык  
Быть расслабленным привык (два раза)  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Напряженье улетело...  
И расслаблено все тело... (два раза)  
Будто мы лежим на травке...  
На зеленой мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас...  
Руки теплые у нас...  
Жарче солнышко сейчас...  
Ноги теплые у нас...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Губы теплые и вялые,  
Но несколько не усталые.  
Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляется... (два раза)  
И послушный наш язык  
Быть расслабленным привык! (Пауза длительная)  
Нам понятно, что такое  
Состояние покоя...  
Напряженье улетело...  
И расслаблено все тело...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляется...  
Быть расслабленным привык!  
И послушный наш язык  
Чуть громче:

Мы спокойны всегда! (два раза)  
Говорим всегда красиво.  
Смело и неторопливо!  
Вспоминаем обязательно,  
Что учили на занятиях!  
Каждый день — всегда, везде  
На занятиях, в игре,  
Ясно, четко говорим.  
Потому что не спешим! (два раза)  
ПАУЗЫ мы соблюдаем! (два раза)  
Звук УДАРНЫЙ выделяем! (два раза)  
И легко нам говорить!  
И не хочется спешить!  
Так спокойно, так приятно  
Говорим — и всем понятно!  
Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали...  
Громче:  
Веселы, бодры мы снова  
И к занятиям готовы!  
Хорошо нам отдыхать  
Но пора уже вставать.  
Крепче кулаки сжимаем,  
Их повыше поднимаем  
Подтянуться, улыбнуться,  
Всем открыть глаза — И встать!

Этюды на расслабление мышц Приведенные ниже этюды рекомендованы М.И. Чистяковой в книге «Психогимнастика». Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных. Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

### **Упражнения на релаксацию и дыхание**

#### **«Драка»**

*Цель:* расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

#### **«Корабль и ветер»**

*Цель:* настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

*«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»* Упражнение можно повторить 3 раза.

#### **«Подарок под елкой»**

*Цель:* расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз. *«Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».*

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

### **«Дудочка»**

*Цель:* расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. *«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»*

## **6. «Уважение и самоуважение»**

Цели и задачи:

1. Познакомить детей с понятием «уважение» и «самоуважение».
2. Учить видеть и ценить в себе и других положительные качества.

Содержание занятия. Уважение. Игра. Как научиться уважать себя? Игра «Волшебный фонарик»

Материал к занятию

### **Игра 2 «Волшебный фонарик» (15 минут)**

Волшебным фонариком может быть настоящий фонарик или сказочно оформленный (или свеча). Желательно, чтобы его можно было зажечь.

Ведущий показывает "волшебный фонарик" детям и говорит, что, зажигая этот "фонарик", мы видим в других только положительные качества.

— *Сейчас мы попросим кого-нибудь выйти за дверь, посветим на него этим фонариком и узнаем, какие у него есть качества, достойные уважения.*

Ведущий спрашивает, кто из детей желает выйти, чтобы на него посветили "волшебным фонариком". Если таких детей много, то для выбора используется любая считалка.

После того как ребенок вышел за дверь, ведущий включает спокойную музыку, зажигает фонарик и предлагает детям вспомнить качества, достойные уважения, у человека, который вышел за дверь. Далее он записывает на открытке перечисляемые детьми качества. После этого ведущий просит кого-либо из детей позвать вышедшего ребенка обратно в группу.

Далее ведущий подробно рассказывает ребенку все то хорошее, что о нем говорили дети, и вручает открытку. Например:

— *Вася, когда мы зажгли фонарик и посмотрели на тебя, мы увидели, что ты обладаешь огромным сокровищем.*

## **7. «Сотрудничество»**

Цели и задачи:

1. Познакомить с понятием «сотрудничество».
2. Показать на практике важность умения сотрудничать.

Содержание занятия. Сотрудничество – это совместный труд. Игра «Дорисуй картинку»  
Сотрудничество – это помощь и терпение. Игра «Мешок с историями»

Материал к занятию

### ***Вопросы к обсуждению***

1. Как вы понимаете, что такое сотрудничество? (Со-трудничество – это совместный труд или какое-нибудь общее дело)
2. для чего человеку надо уметь сотрудничать?
3. Как сотрудничество влияет на здоровье человека?
4. Что такое помощь? Кому нужна ваша помощь?

### ***Игра «Дорисуй картинку»***

Каждому ребенку дается лист бумаги и карандаши. Дети подписывают лист с обратной стороны и, сидя в кругу, начинают рисовать любую картинку. Через 2 минуты ведущий просит передать соседу свой рисунок и продолжить рисовать его. Через 2 минуты рисунок передается другому соседу и так далее, пока рисунок не дойдет до детей, которые их начали. Потом начинается обсуждение: Что хотели нарисовать? Понравился ли вам рисунок? Что необходимо для того, чтобы у вас получилось то, что задумали?

1. Общая цель
2. Договориться. Распределить работу
3. Помощь друг другу
4. Понимание и терпение

### ***Игра «Мешок с историями»***

Ведущий показывает детям мешок, в котором находятся разные предметы, и предлагает достать любую вещь. После чего дети разбиваются на пары и придумывают историю, в которой используются доставшиеся им предметы. Через 5 минут каждая пара рассказывает свою историю.

## **8. «Вредные привычки. Курение»**

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о привычках, которые наносят вред здоровью.
2. Способствовать формированию здорового образа жизни.

Содержание занятия. Что такое вредные привычки. Что мы знаем о курении. Игра «Волшебный стул» Наркотики и алкоголь. Как влияют вредные привычки на здоровье человека.

Материал к занятию

### ***Что мы знаем о курении***

#### ***Игра «Волшебный стул».***

Каждый, кто сядет на этот стул, обладает только хорошими качествами, привычками и поведением. Сегодня на этот стул сядут по одному человеку с последних парт каждого ряда, а мы все по очереди скажем о сидящем на стуле что-нибудь хорошее и доброе.

Одна русская пословица гласит:

«Живи разумом, так и лекаря не надо». - Как вы понимаете, слова «живи разумом»? —

Какие вредные привычки для здоровья может приобрести человек, если не будет думать о последствиях?

### ***Сказочная страна***

В одной сказочной стране три мальчика хотели быть волшебниками и стали учиться этому сложному делу. Они изучили много волшебных книг, выучили волшебные слова и с их помощью могли перемещаться из города в город, наблюдая жизнь людей, постигая тайны волшебного мастерства и оказывая помощь нуждающимся.

В один чудесный летний день они приземлились в очень странном задымленном городе: их встретили маленькие желтые человечки с желтыми зубами и ногтями, дурным запахом изо рта, к тому же они не выпускали изо рта дымящиеся трубки, то есть все курили. Люди в этом городе никогда не видели голубого неба и солнца, их закрывал густой табачный дым, они рано умирали и выглядели как маленькие старички. Через две минуты пребывания в этом городе волшебники почувствовали, что задыхаются, от дыма появились кашель, насморк и слезы. Они быстро произнесли волшебные слова и улетели из города с твердым намерением узнать все о курении и табачном дыме и помочь жителям этого города избавиться от вредной для здоровья привычки.

Когда человек курит, то медленно сгорает табак и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 ядовитые, это никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца - оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют легкие. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 - лошадь.

Табак - это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долгое время не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из листьев, свернутых в трубки и зажженных им конце. Такие трубки индейцы называли «сигаро». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли «табако». В Европу табак был ввезен со второй экспедицией Колумба испанским монахом Романом Пано в 1496 г.

В 1560 г. табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в благодарность Жану Нико это целебное средство Екатерины Медичи стала называть никотином. Так табак стал применяться, как средство от всех болезней. Однако это продолжалось не долго. Частые случаи отравления табаком, пожары от курения вызвали разочарование. Победоносное шествие табака сменилось его преследованием. В Россию табак был завезен англичанами и немцами в начале XVII столетия. Курение и нюханье табака жестоко преследовалось. Уличенные в курении строго наказывались: их били кнутом, а торговцам отрезали носы, рвали ноздри и ссылали в далекие города. С приходом к власти Петра I был отменен запрет. Так постепенно все народы прирадовались к курению. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него. Теперь вы и волшебники из сказки многое знаете о табачном дыме и табаке. Волшебники смогут помочь людям из задымленной страны, ведь они умеют делать добрые дела.

### ***Игра***

Нарисуйте на листочке страну, в которую попали мальчики-волшебники. Обменяйтесь листочками. Поделитесь впечатлениями. С листочками можете сделать все что угодно: оставить в школе, взять домой, прорвать.



## «Вредные привычки. Наркотики»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о привычках, которые наносят вред здоровью.
2. Способствовать формированию здорового образа жизни.

Содержание занятия. Наркотики и алкоголь. Как влияют вредные привычки на здоровье человека.

Материал к занятию

### **Наркотик**

#### **«Рыбы»**

- Будь осторожна! — сказала как-то большая рыба рыбке маленькой. — Вот это — крючок! Не трогай его! Не хватай!

- Почему? — Спросила маленькая рыбка.

- По двум причинам, — ответила большая рыба. — Начнем с того, что если ты схватишь его, тебя поймают, обваляют в муке и пожарят на сковородке. А затем съедят с гарниром из салата.

- Ой, ой! Спасибо тебе большое, что предупредила! Ты спасла мне жизнь! А вторая причина?

- А вторая причина в том - объяснила большая рыба, что я хочу тебя съесть!

- В какой ситуации оказалась маленькая рыбка?

- Можете ли человек оказаться в подобной ситуации?

- Почему нельзя слушать чужих людей, брать у них незнакомые продукты, пробовать их, нюхать?

- Вспомните основные правила поведения при общении с незнакомыми людьми.

Дж. Родари

Вспомните, как с арабского языка переводится слово алкоголь. Есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Это очень опасные вещества. Попробовав их, человек, даже взрослый попадает в ситуацию маленькой рыбки — будет постоянно, находится под угрозой «быть съеденным». Положение детей еще более серьезное. Эти вещества называют наркотиками, они очень опасны для здоровья, от наркотической зависимости очень трудно вылечиться.

Чтобы избежать беды, важно соблюдать правила безопасного поведения при общении с посторонними людьми: взрослыми, подростками и ровесниками. Помните — наркотики это болезнь и гибель человека. Тот, кто распространяет наркотики — совершает преступление.

### **Это полезно помнить**

Не вступайте в разговор с незнакомыми людьми.

Не садитесь в чужие машины.

Не принимайте угощение у посторонних людей.

Не нюхайте, не пробуйте неизвестных веществ.

### **Игра «Пирамида».**

Учитель выбирает двух человек, каждый к себе пригласит следующих двух и т.д. Игра закончится, когда за столами (партами) не останется не одного ученика. Чтобы поднять вас всех из-за столов, понадобилось очень мало времени. Вот так же быстро табак, алкоголь и

наркотики разрушают человека.

Учитель делит доску на две части. Слева перечислены причины, из-за которых начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики, а справа, то, что может заменить эти вредные привычки. Дети говорят, а учитель записывает и делает выводы, обобщив все сказанное.

Из любопытства

Заняться любым интересным и посильным делом: спортом, танцами, рукоделем, чтением, в котором вы сможете самореализоваться

За компанию

От скуки

Для поднятия авторитета среди друзей

Чтобы почувствовать себя взрослым

## 9. «Что зависит от моего решения»

Цели и задачи:

1. Сформировать представление о решительности.
2. Научить детей принимать правильные решения.

Содержание занятия. Игра «Продолжи предложение» Решительность. Правильные и неправильные решения. Игра «Что я знаю о себе?»

Материал к занятию

**Игра «Продолжите предложение».**

Принять решение (решить) — это значит...

Сравним нашу фразу с толкованием глагола «решить» в словаре

С.И. Ожегова и др.

Читаем: **Решить** значит «Обдумав, прийти к какому-нибудь выводу, необходимости каких-нибудь действий».

**Игра «Что я знаю о себе»**

Я умею...

Я не умею...

Я могу научить одноклассников...

Я хочу научиться...

Ответив на вопросы игры, вы приняли решение, и ответственность за результаты взяли на себя. Можно ли ошибаться в принятии решений? Имеем ли мы право на ошибку? Давайте вместе попробуем определить, что такое решение.

Запомни это навсегда —

В себя поверить важно!

Не сомневайся никогда,

Не бойся быть отважным!

А если сомневаешься

И сделать не решаешься,

То надо же, то надо же

Когда-нибудь начать.

Давай, не надо мучиться,

Попробуй и получится.

А если не получится?

Попробуешь опять.

Во многих случаях нашей жизни нам нужна решительность.

**Решительность** — это умение быстро принимать решение и выполнять его. Но самое главное, чтобы мы были решительными в исполнении позитивных идей, а главное в сохранении своего здоровья. Поэтому, прежде чем решить что-то сделать, важно подумать, что это действие принесет в будущем.

## **10. «Сделай свой выбор»**

Цели и задачи:

1. Показать детям возможности их выбора.
2. Формировать умение делать свой правильный выбор.

Содержание занятия. Здоровье – это гармония внутреннего мира человека и окружающего мира. Игра «Дерево решений» Сделай правильный выбор.

Материал к занятию

### **Игра «Дерево решений»**

На дереве с одной стороны нарисованы картинки с привычками и поступками, которые отрицательно влияют на здоровье человека. Нарисуйте свою половину дерева решений. Я уверена, что каждый из вас сможет принять правильное решение, и не позволит причинить вред своему здоровью.

## **Требования к концу четвертого года обучения**

### **Учащиеся должны знать:**

- значение образа жизни в укреплении здоровья человека
- как правильно распределять эмоциональную и физическую нагрузку
- структуру и основные функции головного мозга
- значение памяти, внимания для человека
- свой темперамент и его особенности
- основные полезные и вредные для здоровья человека привычки

### **Учащиеся должны уметь:**

- развивать свое мышление, внимание, память
- анализировать свои личностные качества
- контролировать свои поступки
- находить выход из стрессовых ситуаций
- сотрудничать, помогать окружающим
- делать правильный выбор для сохранения здоровья

Стимульный материал к  
тесту «Корректирующая проба»  
(в масштабе 1:2)

АКСНВЕАНЕРКВСОАЕНВРАКОЕСАНРКВНЕОРАКСВОЕС  
ОВРКАНВСАЕРНВКСОАНЕОСВНЕРКАОСЕРВКОАНКСА  
КАНЕОСВРЕНАКСОЕНВРКСАРЕСВНЕСКАОЕНСВКРАЕО  
ВРЕСОАКВНЕСАКВРЕНСОАКВРЕНСОКВРАНЕОКРВНАС  
НСАКРВОСАРНЕАОСКВНАРЕНСОКВРЕАОКСНВРАКСОЕ  
РВОЕСНАРКВОКРАНВОЕСВНЕАРОКВНЕСАОКРЕСАВКН  
ЕНРАЕРСКВОКСЕРВОСАНОВРКАСОАРНЕОАРЕСВОЕРВ  
ОСКВНЕРАОСЕНВСНРЛЕОКСАНРАЕСВРНВКСНАОЕРСН  
ВКАОВСНЕРКОВНЕАНЕСВНОКВНРАЕОСВРВОАНСКОКР  
СЕНАОВКСЕАВНСКРАОВКСЕОКСВНРАКОКРЕСВКОЕНС  
КОСНАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВНСАЕ  
ОВКРЕНРЕСНАКОКАЕРВСАРКВОСВНЕРАНСЕОВРАКВО  
АСВКРАСКОВРАКНСОКРЕНГРЕСЕАОКСАКРНРАКАЕРКС  
НАОСКОЕОВСКОАЕОЕРКОСКВНАКВОВСОЕАСНВСРНАК  
ВНЕОСЕАВКРНВСНВКАСВКАНАКРНСПНЕОКОВСНВОВР  
СЕРВНРКСРКВНЕАРАНЕРВОАЕСЕРАНЕРВОАРНВСАРВ  
ЕРНЕАЕОРНАСРВКОВРАЕОСЕОВНАНЕОВСКОВРНАКСЕ  
РВКОСКАОЕНРВОСКРЕНАЕАНАКВСЕОВКАРЕСНАОВКО  
АОВНРВНСРЕАОКРЕНСРЕАКВСЕОКРАНСКВНАЕОВНРС  
КАОРЕСВНАОЕСВОКРНКРКРАЕРКОАСАРВНАЕОСКРВК  
ОКРАНАОЕСКОЕРНВКАРСВНРВНСЕОКРАНЕСНВКРАНВ  
ЕРАКОКСОВРНАЕАСВКВНОСЕНВРАКРЕОСОВРАОЕСЕА  
НЕСВКРЕАКСВНОЕНЕОСВНЕОРКАКСВНЕОКРОКАНЕОС  
РНЕСВНРКОВКОАРЕОВОКСНВКАЕРВОСНЕАКАСНВОЕН  
СВНЕОВКРАНРЕСКОАНВРКАНВСОЕРАНВОСАРКВНСОЕ  
ОКАНЕКРВСЕНРКАЕСВОКАРЕОКВНАРЕСКВНЕОСАРНВ  
КРНСАОЕРКОСНВКОЕРВОСКАЕРНСОАНВРКВЕНРАКС  
РНВКОСНЕАКВРСОАНСКВОАСНЕВОЕНСКВРНАОЕНСОА  
НСОАКВРНСАОЕРВСКОЕНАРНВОСКАОКРНСЕОВСЕНВК  
ЕКРНСОАРВНЕСАРКВРНСЕНВРАКВСЕОКАЕРКОВНЕАС  
ОЕНРВКСЕРВНАОЕАСКРЕНВКСОАРЕОКСЕРНЕАРВСКВ  
АНСОКРВНЕОСКВНРЕОКРАСВОЕРНРКВНРКАСОВНАОК  
РВАКРНЕСОКАРКВОАСРЕОКРАНВРЕСКРНВКОЕСАНЕО  
ВРКОАСНАКОКВОСЕРКВНЕРАКСНЕОКРЕАСОКРЕОВНС  
СЕОВНАРКОСВНРЕАНРОАСОКРЕАОСВКАКРЕРКОЕСВН  
ОАЕРВКСОЕНРАКРНСЕАКОВОЕНСАНРВОСЕНВОКНВРА  
ЕСНАКВОЕРЕНСАКВОАЕРКСЕНРАКРВСАЕОВНЕСРКВО  
ОКРЕСОАНЕРВНЕСКАОРВРКОСАКВСКАКРЕСВНАКРЕС  
СВКОАНРВСКОЕРНАКВСЕРАЕОВРНАКВСНВОЕРАЕОК  
ВРАСНРКОЕАСОВРЕСКОАНЕСНВСКАЕОРНАКЕРНСОКВ

### **Вопросы к ориентировочному тесту**

#### **Согласны ли вы с утверждением:**

1. Посуда из алюминия вредна (да).
2. Воду из-под крана можно пить без вреда для здоровья (нет).
3. Дистресс - воздействие на человека двух стрессов одновременно (нет).
4. Для большинства людей сон с 23 часов до 3 часов утра является целебным (да).
5. Натощак вредно пить воду (нет).
6. Пылесос лучше держать в комнате, чтобы им регулярно пользоваться (нет).
7. Мясо с хлебом - пища настоящих мужчин (нет).
8. Утреннюю зарядку необходимо делать с утра по раньше, сразу после пробуждения (нет).
9. Человек, который находится рядом с компьютером может облучаться сильнее чем оператор (да).
10. Два раза в неделю полезно прочищать ушки спичкой (нет).
11. Первое, что нужно сделать после выхода из парилки - массаж тела (нет).
12. Кто курит больше пяти лет рискует здоровьем резко бросая эту привычку (нет).
13. Дыню лучше есть отдельно от других продуктов (да).
14. Спать под тиканье часов вредно (нет).
15. Моча образуется в организме из крови (да).
16. Солнечные лучи могут стать причиной рака кожи (да).
17. Однократное употребление наркотиков всегда приводит к зависимости организма (нет).
18. Компьютерную и видеоаппаратуру ежедневно следует протирать мягкой фланелью (да).
19. Множественное появление родинок свидетельствует об предрасположенности организма к онкологическим заболеваниям (да).
20. Народная мудрость гласит «Держи голову в тепле, а ноги в холоде» (нет).
21. Натощак и перед сном полезно съесть одно яблочко (да).
22. После 45-и лет мясо полезней, чем рыба (нет).
23. Домашняя пыль на 2/3 состоит из микроорганизмов (да).
24. Препарат опия принадлежит к группе легких наркотиков (нет).
25. Чем больше ежедневная физическая нагрузка, тем, по совокупности факторов, лучше для здоровья (нет).
26. Перед употреблением некоторые овощи полезно подержать несколько часов в холодной воде (да, картофель, морковь, огурец).
27. На занятия физкультурой не следует одевать одежду из хлопка (нет).
28. При повышенной температуре организма необходимо принять антибиотики (нет).
29. С каждым приемом пищи полезно съесть несколько ложечек меда (нет).
30. В ряде стран анальгин запрещен к производству и применению (провоцирует развитие глухоты, да).

## Заключение.

Анализ состояния физического здоровья детей, проведенный среди первоклассников МОУ «Гимназия» на момент поступления 2006г. показал, что у 60,2% обучающихся уже имеются существенные отклонения от нормы в различных системах организма.

Путем мониторинга здоровья младших школьников и здоровьесберегающей работы школы был выявлен ряд проблем: школьные перегрузки (у 53,3% детей), школьные стрессы, недостаточная организация питания (горячим питанием обеспечены 93% обучающихся 1-4 кл.), недостаточная организация двигательной активности и профилактики гиподинамии, низкий уровень культуры здоровья учащихся и недостаток знаний по вопросам здоровья.

Неутешительные результаты проведенных исследований и явились предпосылкой для создания программы «Как вырасти здоровым».

Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Кроме того, реализация программы изначально базируется на компетентностном подходе, а, следовательно, максимально ориентирована на практику. Те ЗУН, полученные в ходе обучения по данной программе отрабатываются практически, доводятся до нужного уровня осознанности становясь необходимыми.

Реализация программы предполагает проведение оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе за счет:

- а) реальной разгрузки содержания общего образования;
- б) использования эффективных методов обучения;
- в) организации динамических пауз и релаксационных пауз, физминуток, психологических тренингов;
- г) повышения удельного веса и качества занятий физической культурой;
- д) организации мониторинга состояния здоровья детей;
- е) улучшения организации питания обучающихся и обеспечение качественной питьевой водой;
- ж) рационализации досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего.

В ходе работы по программе были проведены исследования:

- Оценка динамики состояния здоровья учащихся (карта наблюдений заполнялась в начале уч. года, середине и в конце)
- Тест-анкета для самооценки учащимися изменений своего состояния и здоровья
- Тест-анкетные методы диагностики риска нарушений здоровья школьников
- Тест-анкета для ориентировочной оценки риска нарушений зрения
- Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья
- Шкала тревожности Сирса
- Анкета напряженности
- Наблюдения и контроль качества питания (ежемесячно)
- Анкетирование родителей по проблеме здоровьесбережения учащихся 1-4 кл., качества их питания
- Медицинский осмотр обучающихся 1-4кл

Помимо этого, были проведены профилактические мероприятия. Например:

- Оформление сменного стенда «ЗОЖ»
- Работа в рубрике газеты «Тудейко»
- Спортивные мероприятия в том числе спартакиада
- Беседы с родителями и обучающимися по пропаганде ЗОЖ, по предотвращению травматизма и ДТП, по правилам пожарной безопасности и т.п.
- Витаминизация питания с целью профилактики простудных заболеваний (декабрь, март)
- Терапия глицином (с согласия родителей)
- Обучение комплексам физминуток и релаксационных пауз.
- Организация КТД по здоровьесбережению совместно с родителями и т.п.

Анализируя проделанную работу, получены результаты:

- Развитие гигиенических навыков и умений детей достиг уровня осознанности. По данным наблюдения со стороны педагогов и родителей 82% детей 1-4 кл. соблюдают правила личной гигиены без напоминания. Например, 100% детей чистят зубы, 74%- моют руки перед едой и т.п.
- Посещение спортивных секций (72% детей посещают спортивные секции, в т. ч. 56% - бассейн)
- Индекс здоровья обуч-ся увеличился на 2,1% по сравнению с 2006/2007 уч. годом.
- Снижение заболеваемости в 2007 году по сравнению с 2006 г. Наблюдается:
  - По инфекционным заболеваниям – на 11,9%
  - По болезням нервной системы – на 0,9%
  - По болезням глаз – на 0,8%
  - По болезням уха – на 0,4%
  - По заболеваниям органов пищеварения – на 0,1%
  - По болезням мочеполовой системы – 0,3%
- Организация горячего питания по сравнению с предыдущими годами улучшилась. Процент детей, получающих полноценное горячее питание, достиг 100% на декабрь 2007года.

Следовательно, работу по программе следует продолжать и совершенствовать, добиваясь лучших результатов.



## Литература

- Баранов И.В., Гупта С.Р., Фигина Е.Н. Нравственные ценности. Развивающая программа для младших школьников. Методическое пособие для учителей и психологов.- М.: Генезис, 2003.- 144с.
- Безруких М.М. О мерах по сохранению и укреплению здоровья школьников. ОДВО, 2006.- №21. – С. 68.
- Безруких М.М. УМК «Все цвета кроме черного»
- Богданова О.С. и Петрова В.И. Воспитание культуры поведения уч-ся 1-3 кл. Пособие для учителей. Изд. 2-е, испр. М., «просвещение», 1978, 176с.
- Вахрушев А.А., Рапшан А.С., Родыгина О.А. Человек и природа. 4-й класс. Методические рекомендации для учителя.- М: «Баланс», 2000.-176с.
- Виноградова Н.Ф. и др. Окружающий мир: Учебник для 4 кл. четырехлетней начальной школы./ Н.Ф. Виноградова, Г.Г. Ивченкова, И.В. Потапов.- М.: Просвещение, 1999.- 240с.
- Жуйков Е. Бесценный дар зрение. Начальная школа. Здоровье детей, 2005, № 9. – С. 24.
- Жуйков Е. Бесценный дар зрение. Начальная школа. Здоровье детей, 2005, № 7. – С. 28.
- Жуйков Е. Бесценный дар зрение. Начальная школа. Здоровье детей, 2006, № 24. – С. 32.
- Зайцев А.П. Дунаев О.Н. Искусство выживания. Учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. – Москва, 1994.
- Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. Москва, 1995.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Программа для средних образовательных учреждений.
- Информационные материалы по вопросам организации здоровьесбережения в образовательном учреждении. Составитель Э.В. Качмарчик – профессор кафедры здоровьесберегающих технологий РК.
- Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Мишин Б.И. Личная безопасность школьника: Памятка. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 96с.
- Культура здоровья. Учебная программа. Начальная школа. Здоровье детей. 2006, № 13. – с. 11.
- Макеева А. Формула правильного питания. Начальная школа. Здоровье детей. 2006, № 17. – С. 30.
- Медведев В.Н., Черных Н.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации для преподавателя, - Сыктывкар, 2000. – 61с.
- Мирская. Правила и навыки личной гигиены. Начальная школа. Здоровье детей. 2005, № 10. – С. 18.
- Мирская. Правила и навыки личной гигиены. Начальная школа. Здоровье детей. 2005, № 14. – С. 24.
- Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для школ. – М.: ТЦ Сфера, 2004. - 48с.
- Обухова Л.А. Уроки здоровья для первоклассников. – М.: ВАКО, 2004.
- Огородников А.А. Учебно-воспитательная работа в группе продленного дня (1-4 кл.): Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 143с.
- Окружающий мир. Учебник тетерадь для 1 класса: Я и мир вокруг. В 4-х частях / Авт. А.А. Вахрушев.
- Организация и оценка здоровьесберегающей среды деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы образования. / Под редакцией М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2005.- 584с.
- Педагогика здоровья./ Под редакцией В. Н. Касаткина
- Пересадына Ю.Е. Основные подходы к организации оздоровительной работы в начальной школе. Начальная школа. 2000, № 7. – С.27.
- Пономарева Е., Сивина Н. Первый класс – это серьезно. Начальная школа. Здоровье детей. 2006, № 20. – С.26.

- Присцилла Прутцманн. Дружный класс как маленькая планета. СПб. – 1997. – 143с.
- Романова О.Л. Полезные привычки. Уч. пособие для начальной школы.
- Савенков А.И. Методика исследовательского обучения мл. шк. – Самара: Издательство «Учебная литература», 2004. – 80с.
- Степанова М.И. Школьный учебник глазами медиков. Вестник образования России, 2004. №7. – с. 55
- Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. Развитие логического мышления детей. – Ярославль: ТОО«Гринко», 1995. – 240с.
- Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Липин П.В., Нагаев В.В. Лекарственные растения севера. Сыктывкар. – 1993. – 108с.
- Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т 3 – М.: Генезис, 1998. -160с.
- Энциклопедия домашнего хозяйства
- Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1996. – 192с.