

Комитет по образованию администрации
Зиминского городского муниципального образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

СОГЛАСОВАНО

Председатель Комитета по образованию
администрации ЗГМО


 О.О. Горощко

«__» _____ 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 9»

 О.В. Пушкарева

_____ 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровое поколение»

Адресат программы: обучающиеся от 6,5 до 18 лет

Сроки реализации: 18 дней с 03.06.- 24.06.2024г.

Количество детей 75 чел.

Разработчик программы:

Коновалова Ольга Геннадьевна,

начальник детского оздоровительного
лагеря «Бригантина»

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9»

г. Зима, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1	Пояснительная записка	5-6
1.2	Цели, задачи программы	6-7
1.3	Содержание программы	7-8
1.4	Планируемые результаты	

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1	Учебный план	8-10
2.2	Условия реализации программы	10-13
2.3	Формы аттестации	13
2.4	Оценочные материалы	13-14
2.5	Методические материалы	14-20
2.6	Список литературы	20-22
2.7	Приложения	22-33

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Здоровое поколение» является программой физкультурно - оздоровительной направленности. Развитие творческих способностей с параллельным оздоровлением детей является основой в составлении программы лагеря.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое поколение» разработана с учетом Федерального закона Российской Федерации от 9 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказа Мин просвещения от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам», СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Закона Иркутской области от 02.12.2014 года №121 – ОЗ «Об отдельных вопросах организации и обеспечения отдыха и оздоровления детей в Иркутской области», постановления администрации Зиминского городского муниципального образования 02.02.2024г. № 80 « Об организации работы лагерей дневного пребывания детей в 2024 году», приказа Комитета по образованию администрации Зиминского городского муниципального образования № 66 от 14.02.2024г. «Об открытии лагерей дневного пребывания на базе муниципальных образовательных организаций».

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое поколение» ориентирована на организацию раскрытия творческих способностей ребенка, созданию условий для самореализации потенциала детей и подростков в результате вовлечения в творческую, познавательную и спортивную деятельность.

Не все дети имеют возможность поехать в загородные лагеря, выехать из села к родственникам. Большой процент детей остается дома. Предоставленные сами себе, дети подвержены влиянию улицы, дорожно-транспортным происшествиям, несчастным случаям, они невольно попадают в группы риска. Для предупреждения негативных последствий и в целях развития и оздоровления детей создается оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей.

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа, без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой, заботу о нём нельзя перекладывать на плечи медицины. Заниматься здоровьем надо не только там, куда люди приходят со своими болезнями, но и там, где они обучаются, ибо заботе о здоровье надо научить.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье нынешних школьников из года в год ухудшается.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Только здоровый ребенок может учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Необходимо обучение школьников бережному отношению к своему

здоровью, начиная с раннего детства. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Нужна работа по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, что позволит сохранить здоровье школьников.

Актуальность программы «Здоровое поколение» обусловлена следующими факторами:

- устойчивым спросом родителей на организованный отдых учащихся;
- работой по укреплению здоровья детей и формированию у них потребности здорового образа жизни;
- необходимостью использования богатого творческого потенциала педагогов в реализации цели и задач программы.

Отличительные особенности программы обусловлены эффективностью создания в летний период педагогической воспитательной среды, способствующей укреплению здоровья детей как жизненно важной ценности и сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, максимальным вниманием к развитию личности ребенка, раскрытию его способностей на основе удовлетворения интересов потребностей (прежде всего духовных, интеллектуальных и двигательных). Жизнь в лагере — продолжение воспитательного процесса в школе. Однако она имеет и свои особенности: временность детского коллектива, насыщенность общения и интенсивность совместной деятельности, динамичность жизни отряда. Основная идея программы - представление возможностей для раскрытия способностей ребенка, создание условий для самореализации потенциала детей и подростков в результате совместной деятельности. Программа ориентирована на работу в разновозрастном детском коллективе.

При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детям, находящимся под опекой, в трудной жизненной ситуации, сиротам, а также детям с ограниченными возможностями здоровья и детям СВО.

Адресат программы. Программа не предъявляет требований к уровню развития обучающихся, их умениям. Программа адресована на детей в возрасте от 6,5 - 18 лет, не имеющих специальной подготовки.

Объём и срок освоения программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое поколение» рассчитана на 18 часов.

Особенности организации образовательного процесса. Программа может быть реализована во всех группах лагеря дневного пребывания без ограничений (как в одновозрастных, так и в разновозрастных группах). При наличии обучающихся с особыми образовательными потребностями решение об изучении данной программы принимается с учетом мнения родителя (законного представителя). При положительном решении данный обучающийся может быть освобожден от прохождения процедуры контроля освоения содержания, может изучать программу в ознакомительном формате.

Состав групп для изучения программы постоянный.

Режим занятий. Программа является краткосрочной, она рассчитана на 18 часов. Обучение проводится в течение 3 недель (во время работы лагеря с дневным

пребыванием детей) по 1 занятию в день. Это наиболее оптимальный режим занятий, поскольку, во-первых, он позволяет обучающимся сконцентрироваться на новой информации и получении практического результата, а во-вторых, в лагере дневного пребывания реализуется также программа воспитания, которая предполагает много других мероприятий. Длительность занятия – 1 час.

1.2 Цель программы– создание благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга учащихся во время летних каникул, педагогической воспитательной среды, способствующей раскрытию и развитию интеллектуального, физического, творческого потенциала детей.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- Обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма;
- Охватить детей организованным отдыхом.

Развивающие:

- развивать коммуникативную сферу обучающихся (развить умение вести дискуссию, речевую деятельность обучающихся в процессе творческих отчетов);
- развивать эмоционально-волевую сферу (способности к самообучению и самоанализу, способности предвидеть результаты и последствия влияния своей деятельности на окружающую среду).

Воспитательные:

- формировать у ребят навыки общения, толерантности, сотрудничества, взаимопомощи;
- воспитывать эстетическое восприятие мира.
- пробудить у воспитанников интерес к продуктивной деятельности, к творчеству.

1.3 Содержание программы

I. Азбука здоровья (7 часов)

1. Вводное занятие. (1 час) Что я знаю о здоровье?

Теория. Общие сведения о здоровье (беседа с медиками города). Вводная диагностика

Практика. Конкурс отрядных рисунков

2. «Здоров будешь – все добудешь!» (1 час).

Теория. Рассказать о важности здоровья и способах его укрепления.

Практика. Комплекс упражнений для сохранения здоровья.

3. На привале! (1 час).

Теория. Рассказать о том, чем можно заниматься в свободное время с пользой для здоровья.

Практика. Игра «Лодочка»

4. Экскурс в историю ЗОЖ (1 час).

Теория. Беседа. Почему люди всего мира подняли вопрос о важности значения зож?

Практика. Рисуем плакаты «Если хочешь быть здоров...»

5. Какие виды спорта есть в моем городе? (1 час).

Теория. Разговор со спортсменами города.

Практика. Тренировочные упражнения от спортсменов

6. От простого к удивительному(1 час).

Теория. Беседа. Рассказать и показать, как прожить день без телефона. Обмен впечатлениями.

Практика. Конкурс рисунков «Я так хочу!»

7.Почему мы болеем(1 час).

Практика. Беседа с медиками города.

Практика. «Долой болезни!» Поделки из пластилина

II. Это интересно! (4 часа)

8.Лучшие здоровые блюда (1 час).

Теория. Рассказать о вкусной и здоровой пище, которую можно приготовить самому.

Практика. Тестоластика.

9. Из чего состоит наша энергия (1 час).

Теория. Беседа. Рассказать о важности прогулок на свежем воздухе. Практика.

Конкурс рисунков

10Интересные места моего города (1 час).

Практика. Изготовление поделок.

Теория. Рассказать, куда можно пойти и культурно провести время в городе.

11.Что лучше: яблоко или конфета?(1 час).

Теория. Познакомить с легендой о выборе.

Практика. Конкурс поделок из пластилина

III.Будьте осторожны! (7часов)

12.Мы с дорожкой друзья (1 час).

Теория. Беседа с представителем ГИБДД

Практика. Конкурс отрядных знатоков ПДД

13.Водитель и пешеход(1 час).

Теория. Беседа с представителем ГИБДД

Практика. Инсценировка дорожной ситуации.

14.Ушибы при падении(1 час).

Работа с медиком. Доврачебное оказание помощи.

15.Оказание доврачебной помощи(1час).

Ознакомление с правилами оказания помощи. Практическая работа

16.Ожог – это опасно (1 ч).

Теория. Беседа об опасности ожогов

Практика. Работа с медиками. Инсценировка доврачебной помощи

17.Переедание – что это?(1 час)

Теория. Анкетирование «Часто ли я переедаю?»

Практика. Конкурс рисунков

18. Отрядный отчет.(1 час)

Теория. Обсуждение полученных знаний. Итоговая аттестация

1.4. Планируемые результаты программы

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по данной дополнительной общеразвивающей программе, подробно описаны в планируемых результатах.

По окончании изучения дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся должны *знать*:

- общие сведения по укреплению здоровья;
- различные виды спорта;
- правила здорового питания;
- как избежать травм, ожогов, порезов, переломов.
- правила оказания доврачебной помощи;
- правила поведения на воде и на суше.

По окончании изучения дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся должны *уметь*:

- применить полученные знания в жизни;
- отличать виды сорта;
- придерживаться здорового питания;
- планировать свой отдых, во избежание травм;
- оказывать простую доврачебную помощь пострадавшим;
- проявлять творчество и смекалку.

Ожидаемый результат

По окончании смены у ребёнка:

- будет создана мотивация на активную жизненную позицию в формировании здорового образа жизни и получении конкретного результата от своей деятельности;
- будет реализована мотивация к собственному развитию, участию в собственной деятельности, проявление социальной инициативы;
- могут развиться коммуникативные, познавательные, творческие способности, умение работать в коллективе.

Для детей:

- укрепление здоровья;
- сознательное отношение детей к собственному здоровью во всех её проявлениях;
- развитие негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие у школьников интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика травматизма;
- расширение социального опыта;
- формирование коммуникативных умений, основы правильного поведения, общения, культуры, досуга;
- укрепление дружбы и сотрудничества между детьми разных возрастов и национальностей;
- организованный интересный полноценный отдых детей.

Для педагогов:

- совершенствование системы оздоровительной работы в условиях летнего лагеря с дневным пребыванием;
- успешная реализация программы;
- социальная защищённость детей;

- удовлетворённость детей и родителей формами организации времени в летнем лагере с дневным пребыванием;

- обогащение своего педагогического опыта.

Для родителей:

- Возможность максимально использовать в воспитательных и оздоровительных целях пребывание детей в летнем лагере с дневным пребыванием.

Универсальные учебные действия, формирующие компетенции

Личностные: развитие межличностных отношений, ориентация в социальной среде.

Регулятивные: постановка и решение проблем творческого характера.

Познавательные: готовность осуществлять направленный поиск, обработку и использование информации.

Коммуникативные: продуктивное общение в совместной деятельности, проявляя толерантность в общении, соблюдая правила вербального и невербального поведения с учетом конкретной ситуации.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2. Учебный план

Учебный план содержит 3 раздела. Каждый раздел направлен на достижение планируемых результатов.

№	Содержание	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
Азбука здоровья (7 часов)					
1.	Вводное занятие Что я знаю о здоровье?	1	0,5	0,5	беседа, анкетирование, защита проектов, смотр работ письменный опрос, коллективная работа.
2.	«Здоров будешь – все добудешь!»	1	0,5	0,5	
3.	На привале!	1	0,5	0,5	
4.	Экскурс в историю ЗОЖ	1	0,5	0,5	
5.	Какие виды сорта есть в моем городе?	1	0,5	0,5	
6.	От простого к удивительному	1	0,5	0,5	
7.	Почему мы болеем	1	0,5	0,5	
Это интересно!(4 часа)					
8.	Лучшие здоровые блюда	1	0,5	0,5	Принятие участия в создании виртуальной
9.	Из чего состоит наша энергия	1	0,5	0,5	

10.	Интересные места моего города	1	0,5	0,5	кухни, беседа, конкурс защита плакатов, письменный опрос
11.	Что лучше: яблоко или конфета?	1	0,5	0,5	
Будьте осторожны!(7часов)					
12.	Мы с дорогою друзья	1	0,5	0,5	Письменный опрос, конкурс рисунков, беседа, защита проекта, принятие участия в практическом занятии, письменный опрос, отрядный отчет
13.	Водитель и пешеход	1	0,5	0,5	
14.	Ушибы при падении	1	0,5	0,5	
15.	Оказание доврачебной помощи	1	0,5	0,5	
16.	Ожог – это опасно!	1	0,5	0,5	
17.	Переедание – что это?	1	0,5	0,5	
18.	Итоговая аттестация Представление отрядных отчетов	1	0,5	0,5	
Итого		18 часов	9 часов	9 часов	

2.1 Календарный учебный график

Лагерь дневного пребывания осуществляет свою работу в течение 18 рабочих дней по шестидневной учебной неделе со 03 по 24 июня 2024 года. Таким образом, общий период работы лагеря составляет 3 недели.

Занятия проводятся ежедневно. По 1 часу в день.

Кол-во учебных часов/недель/дней	Дата начала и окончания обучения по программе	Дни занятий	Число занятий в день	Продолжительность одного занятия
18/3/18	03.06.2024 - 24.06.2024	Понедельник-суббота	по 1 занятию в день	1 час

2.2. Условия реализации программы

Место проведения

Игровая комната, оснащенная компьютером и мультимедийным проектором, фойе школы, площадка школы, спортивный зал.

Психолого-педагогические условия

Обеспечение личностной и социальной значимости содержания деятельности

Учёт возрастных, индивидуальных особенностей детей

Сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм в процессе организации жизнедеятельности детского коллектива.

2.3 Формы аттестации.

Мониторинг является важной частью обучения. Он позволяет отследить результативность образовательной деятельности.

Вводная диагностика.

Анкетирование. Наличие понимания у обучающихся ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Промежуточная диагностика.

Письменный опрос, который проводится до и после изучения каждой темы и предполагает вопросы по содержанию.

Итоговая диагностика.

Итоговую аттестацию в соответствии с целью, задачами, содержанием программы целесообразно проводить в форме отрядных отчетов.

2.4 Методические материалы

Для достижений планируемых результатов в программе используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, «виртуальные экскурсии», которые способствуют эффективному усвоению полученных знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов.

Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностьную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме, оформление материалов работы. При этом активно используются информационно - коммуникативные технологии. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, проводится рефлексия.

2.5 Этапы реализации программы

1. подбор материала для написания программы;
2. защита программы;
3. подбор кадров;
4. комплектование отряда;
5. разработка документации;
6. подготовка материально-технического оборудования;
7. подготовка к дальнейшей деятельности по программе;
8. анкетирование;
9. реализация программы

Во время реализации программы воспитанники оформляют отрядный уголок с тематикой программы, готовят отрядные отчеты.

10. подведение итогов реализации программы;
11. педагогический анализ результатов.

Кадровые условия

Начальник лагеря обеспечивает общее руководство деятельностью лагеря, создает безопасные условия для проведения образовательной и оздоровительной работы, занятости воспитанников, их трудовой деятельности.

Воспитатель и вожатый несут ответственность за жизнь и здоровье детей, соблюдение распорядка дня, норм санитарной и пожарной безопасности, организацию и содержание оздоровительно – воспитательной деятельности, работу органов самоуправления и проведения досуговых мероприятий в рамках программы деятельности лагеря.

Специальные кадры (инструктор по физической культуре, медсестра) осуществляют специализированную педагогическую деятельность в рамках функциональных обязанностей, могут быть привлечены для педагогической поддержки работы органов самоуправления.

Психолого-педагогические условия

- Обеспечение личностной и социальной значимости содержания деятельности
- Учёт возрастных, индивидуальных особенностей детей
- Сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм в процессе организации жизнедеятельности детского коллектива

Материально-технические условия

При работе летнего лагеря дневного пребывания используется территория МБОУ «СОШ №9», спортивная площадка, спортивный и игровой инвентарь.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивная площадка, стадион.
2. Спортивное оборудование.
3. Игровой инвентарь.

Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Постановление администрации Зиминского городского муниципального образования от 02.02.2024 г. № 80 «Об организации работы лагерей дневного пребывания детей в 2024 году»
4. Приказ Комитета по образованию администрации Зиминского городского муниципального образования № 66 от 14.02.2024 г. «Об открытии городских лагерей дневного пребывания на базе образовательных организаций».
5. Приказ Мин просвещения от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 07.03.2018) «Об образовании в Российской Федерации»
8. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ (ред. От 07.06.2017) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
9. Федеральный закон от 26.09.1997 N 125-ФЗ (ред. От 06.07.2016) «О свободе совести и о религиозных объединениях»

Для педагогов:

1. Аджиева Е.М. 50 сценариев классных часов / Е.М.Аджиева, Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина, Н.А. Жокина, Н.В. Мартишина. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2018. – 160 с.
2. Воронова Е.А. «Сценарии праздников, КВНов, викторин. Звонок первый – звонок последний. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2018 г.-220 с.
3. Мочалов Ю. Первые уроки театра. М.: «Просвещение», 2020г.

Для обучающихся:

19. Все легенды Прибайкалья; АСТ, Сова – Москва, 2019. – 128 с.
2. Галазий Г. И. Город Зима в вопросах и ответах; Восточно-Сибирское книжное издательство – Москва, 2021. – 368 с.

Интернет-ресурсы:

14. Nachalka.com (nachalka.com)
15. Виртуальные музеи (<http://uchcom.botik.ru/natur/>).
16. Интернет-портал «Сеть творческих учителей» www.it-n.ru
17. Педсовет (<http://vk.com/pedsovet>)
18. Презентации для детей (<http://prezentacya.myl.ru/>)
19. Программы смен Всероссийского детского центра «Орленок»

▪ **Вводная диагностика.**

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни. Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое; г) затрудняюсь ответить

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

а) да, занимаюсь; б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

а) чаще всего больше 2 часов; б) около часа; в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

а) физическую зарядку; б) обливание; в) плотно завтракаю;

5. В котором часу ложитесь спать?

а) до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.

7. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями; в) читаю книги; г) помогаю по дому; д) преимущественно смотрю телевизор (видео); е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

▪ **Промежуточная диагностика.**

Письменный опрос, который проводится до и после изучения каждой темы и предполагает вопросы по содержанию

Мне понравилось	
Мне не понравилось	
Мои предложения	

Итоговая диагностика.

Итоговую аттестацию в соответствии с целью, задачами, содержанием программы целесообразно проводить в форме отрядных отчетов.

Викторина «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Ход мероприятия.

Ведущий:

Здравствуй, солнце ясное

И земля прекрасная!

Здравствуй, матушка – природа

И хорошая погода!

Ведущий: Сегодня наша викторина посвящена трем природным стихиям: Солнцу, Воздуху и Воде.

Приветствие команд.

девушки. Здоровье – неоценимое счастье в жизни человека. каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Что поможет нам это сделать? (спорт)

1. «Доскажи словечко».

(Спорт.)

Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватьку
Быстро делаю...(зарядку)

Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками,
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками.
(Рюкзак.)

Не обижен, но надут,
Его по полю ведут,
А ударят – нипочем
Не угнаться за...(мячом)

В новой стене,
В круглом окне
Днем стекло пробито,
На ночь вставлено.
(Прорубь.)

Два березовых коня
По снегам несут меня,
Кони эти рыжи
И зовут их...(лыжи)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ
Это мой ...
(Велосипед.)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим в перегонки,
А несут меня не кони,
А блестящие...(коньки)

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих -
Что за кони у меня?
(Коньки.)

Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
«Расскажите вот о чем:
Как вы стали силачом?»
Улыбнулся он в ответ:
«Очень просто: много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...(гантели)»

Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно...
(Тренировка.)

Дождик теплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов.
(Душ.)

Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет ...

Люди, почему - то, не ценят то, что достается им даром. Например, здоровье, которое мы получаем от природы. Люди берегут вещи, одежду, украшения. А здоровье – только тратят. Ленятся делать утреннюю зарядку, слишком много едят, портят глаза у телевизора. В общем, как будто нарочно делают все, чтобы здоровья стало меньше.

Ребята, не забывайте о том, что Солнце, Воздух и Вода – наши лучшие друзья! Давайте будем их восхвалять!

И следующее задание – 2. **Изобразить солнце, воду и ветер всей командой.** (лист, краски, карандаш...)

3. Собери пословицу и объясни ее.

Красное солнышко на белом свете черную землю греет.

Была бы водица, а зелень зародится.

В запас воздухом не надышишься.

Живи разумом, так и лекаря не надо.

3. Вместо точек вставь недостающие слова. Задание для команд, ...

- Загорай постепенно, в меру, не злоупотребляя долгим пребыванием...(на солнце).

- Продолжительность первой солнечной ванны должна быть не более...(20-30 минут).

- Солнечные ванны принимай утром с...(7до 12 часов), когда воздух еще чист и не разогрет чрезмерно.

-... (голову) обязательно защищай от солнечных лучей косынкой или панамой.

Одна из самых эффективных процедур - это закаливание водой. Вода очищает и оздоравливает кожу, укрепляет нервную... (систему). Закаливание водой нужно проводить круглый год. Это может быть обтирание влажной ... (губкой, полотенцем) после зарядки. Второй вид закаливания – обливание. В теплое время года обливание можно проводить на улице. А самый лучший способ закаливания в летнее время – это ... (купание) в реке, в море, озере. Купаться нельзя при насморке, кашле, недомогании.

- Никогда не входи в ... (неизвестный) водоем.

- Начинаящий должен плавать...(вдоль) берега.

- После выхода из воды ...(разотрись) полотенцем, переоденься в ...(сухое).

А в это время - Конкурс капитанов.

(Кто быстрее закрутит ручку на карандаш)

+ «Кто быстрее надует шарик».

4. «Удержи шар в воздухе» для всей команды.

(Команды встают в тесный круг и дуют на шарик.Побеждает команда, удержавшая дольше всех шарик в воздухе).

5. найди продолжение.

1. Болен – лечись, а...

1. ...для хвори беда.

2. Быстрого и ловкого...

2. ...его разум дарит.

3. Здоровье не купишь – ...

3. ...здоров – берегись.

4. Ум да здоровье...

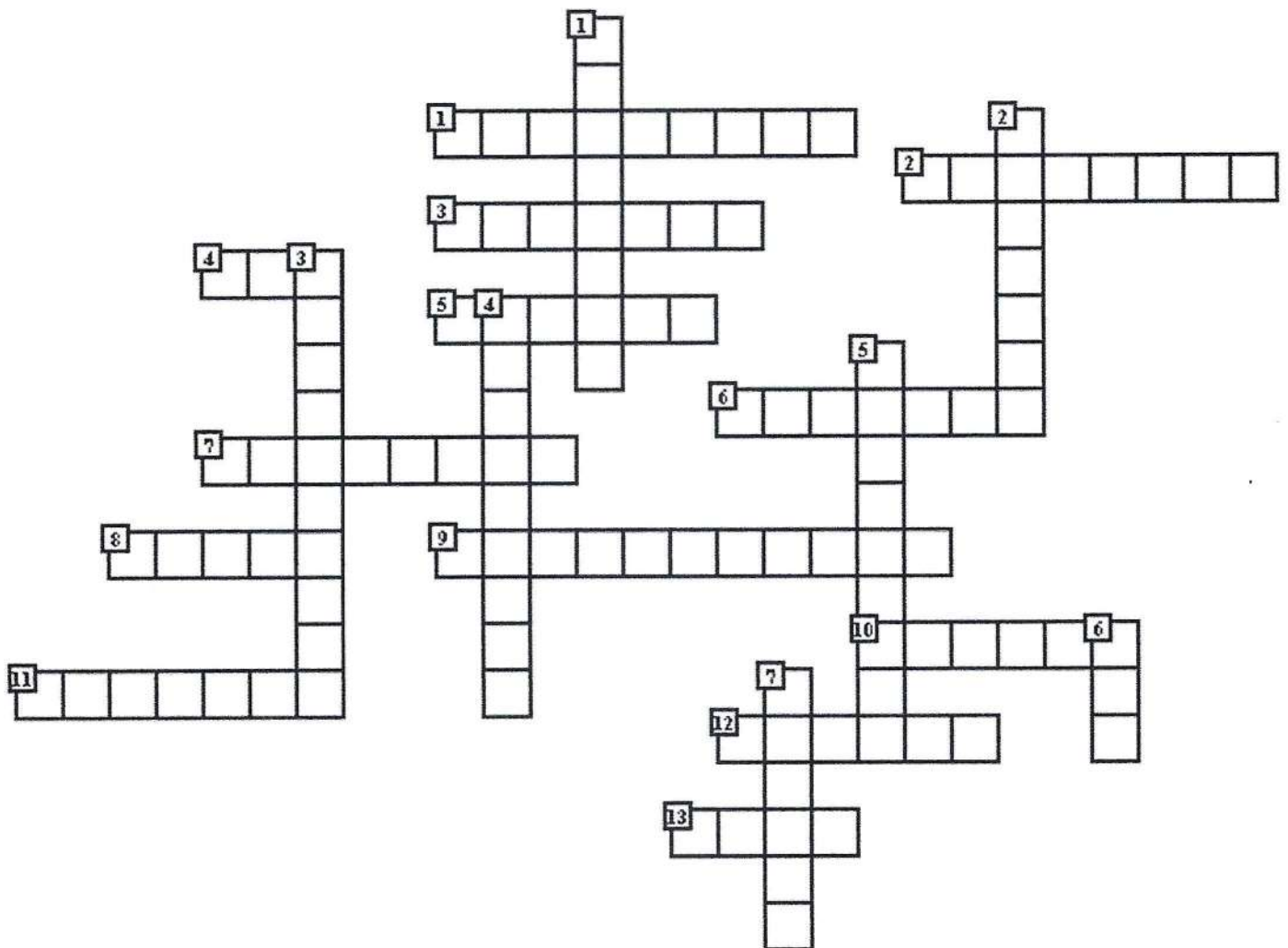
4. ...болезнь не догонит.

5. Чистая вода...

5. ...дороже всего.

К л ю ч : 1 – 3; 2 – 4; 3 – 2; 4 – 5; 5 – 1.

5. кроссворд.ребус.



Вопросы:

По горизонтали:

1. Двухколесная или трехколесная машина для езды, приводимая в движение ножными педалями

2. В детских играх, гимнастических упражнениях: шнур, через который прыгают, вертя его и перекидывая через себя

3. Планка на роликах с рулём
4. Вид легкой атлетики
5. Передвижение на ногах; передвижение длинным шагом с выпрямлением опорной ноги и с согнутыми в локтях руками
6. Органическое вещество, первоисточником которого обычно служат растения, необходимое для нормальной жизнедеятельности организма, а также препарат, содержащий такие вещества
7. Действие по глаг. плавать
8. Составная часть физической культуры - комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам, а также система организации и проведения этих соревнований
9. От глагола: сделать/сделаться физически или нравственно крепким, стойким, выносливым
10. Вид спорта - групповые походы, имеющие целью физическую закалку организма
11. Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья
12. Небесное светило - раскаленное плазменное тело шарообразной формы, вокруг которого обращается Земля и другие планеты
13. Прозрачная бесцветная жидкость, представляющая собой химическое соединение водорода и кислорода

По вертикали:

1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие
2. Искусственный водоем, сооруженный для плавания, купания, в декоративных целях
3. Совокупность специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития организма
4. Водная процедура
5. Спортивная игра в волан, перебрасываемый ракетками через сетку от одного игрока к другому, а также соответствующий вид спорта
6. Предмет для игры – сплошной или полый внутри шар из упругого материала, при ударе отскакивающий от твердой поверхности
7. Смесь газов, составляющая атмосферу Земли

Слова кроссворда:

По горизонтали:

1. велосипед
2. скакалка
3. самокат
4. бег
5. ходьба
6. витамин
7. плавание
8. спорт
9. закаливание

10. туризм
11. гигиена
12. солнце
13. вода

По вертикали:

1. здоровье
2. бассейн
3. гимнастика
4. обливание
5. бадминтон
6. мяч
7. воздух

6. Блицопрос

- У каждого из нас, к сожалению, есть вредные привычки. А ведь они плохо сказываются на нашем здоровье. Узнаем, что же мешает нам быть здоровыми, т.е поговорим о вредных привычках.

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки?
(Зубы будут неровными.)
2. Как часто и зачем нужно мыть голову?
(Чтобы волосы были чистыми, не заводились вши и блохи, мыть 1 раз в 5–7 дней.)
3. Подружка просит вас дать ей свою расчёску, чтобы поправить свою причёску. Что вы сделаете?
 - а) предложите ей свою расчёску (0 баллов);
 - б) отдадите ей расческу, но потом больше ей пользоваться не будете, пока не помоете (1 балл);
 - в) вежливо откажете, объяснив, что нельзя пользоваться чужими расчёсками (3 балла).
4. Объясните, почему нельзя грызть ногти?
(Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов.)
6. К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы?
(Можно проглотить предмет, можно перекрыть вход в трахею, можно проколоть нёбо или щеку, заразиться болезнями.)
7. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?
(Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями.)

11. Подведение итогов конкурса. Награждение участников.

Экологический конкурс «ЗНАТОКИ ЛЕСА»

Сценарий предназначен для организации летнего отдыха детей в пришкольном лагере дневного пребывания.

Цели:

- Формировать у детей гордость за красоту родной природы;
- Воспитывать экологическую и эстетическую культуру.

Задачи:

- Формировать интерес к окружающему миру и стремление беречь природу;
- Углубить понятия единства и целостности природы;
- Воспитывать любовь к природе;
- Формировать навыки работы в группах (в командах)

Участники: учащиеся начальных классов

Действующие лица: ведущий и подготовленные ученики

Оборудование: видеопроектор, ноутбук, экран для демонстрации. Сигнальные карточки (зелёный цвет – «да», красный цвет – «нет»). Фишки для подсчёта; картинки с изображениями птиц, зверей, цветов и деревьев.

Ход мероприятия

I. Вступительная часть. (Ведущий читает стихотворение.)

Здравствуй, лес, дремучий лес,
Полный сказок и чудес!

Ты о чём шумишь листвою,
Ночью тёмной, грозовою?
Что нам шепчешь на заре
Весь в росе, как в серебре?
Кто в глуши твоей таится?
Что за зверь? Какая птица?
Всё открой, не утай:

Ты же видишь – мы свои.

Ведущий. Ребята, чему посвящено наше занятие?

II. Основная часть.

Создаются три команды, объясняются правила конкурса.

Ведущий. Вы узнаете, как называется первый конкурс, если отгадаете загадку.

Весной веселит,

Летом холодит,

Осенью питает,

Зимой согревает. (Дерево)

1 конкурс – «Знатоки деревьев».

Стоит красавица на поляне:

В белом сарафане,

В зелёном полушалке. (Берёза)

Никто её не пугает,

А она вся дрожит. (Осина)

Весной зеленела, летом загорела,

Осень в сад пришла, красный факел зажгла. (Рябина)

Зимой и летом

Одним цветом. (Ель, сосна)

В лесу на поляне

Стоит кудрявый Ваня

В зелёном кафтане;

Богач не велик,

А орешками наделит. (Орешник)

Кудри в речку опустила

И о чём-то загрустила,

А о чём грустит, никому не говорит. (Ива)

2 конкурс – «Знатоки грибов» (слайдовая презентация «Грибы»)

Ведущий. В лесу можно встретить много грибов, давайте попробуем определить, насколько хорошо вы знаете съедобные грибы, которые растут в нашем крае.

Этот гриб можно встретить не только под берёзой. И всё таки, чаще всего он растёт именно под ней. (Подберёзовик)

Мякоть этого гриба никогда не темнеет, за что он и получил своё название. Его ещё называют царь – гриб. (Белый)

Эти грибы живут на пнях давно упавших или срубленных деревьев большими компаниями. Иногда с одного пня можно собрать целое лукошко. (Опята)

Шляпки этих грибов ничем не примечательны, а в сырую погоду блестят, будто смазанные маслом. (Маслята)

Эти грибы узнаешь по цвету и ещё по тому, что на срезанной ножке гриба выступает капелька оранжевого сока, который приятно пахнет сосной. (Рыжик)

Этот гриб красивый самый, очень яркий и с кружками. Он коварен, берегись. И в лукошко не бери! (Мухомор)

3 конкурс – «Знатоки цветов»

Ведущий. Сейчас мы поиграем в игру «Буквы заблудились», отгадайте названия цветов и постарайтесь запомнить их.

Машрока ,никподснеж, дышнал, цамедуни, улаприм, небудзаки
(ромашка, подснежник, ландыш, медуница, примула, незабудки)

(Названия цветов написаны на карточках.Ведущий вывешивает рисунки отгаданных цветов)

Ученик читает стихотворение:

Если Я

Сорву цветок,

Если Ты

Сорвёшь цветок...

Если Все:

И Я и Ты –

Если Мы

Сорвём цветы,

То окажутся пусты

И деревья,

И кусты...

И не будет красоты.

И не будет доброты.

Если только

Я и Ты,

Если Мы

Сорвём цветы... (Т. Собакин)

4 конкурс – «Знатоки лекарственных трав»

(слайдовая презентация «Лекарственные травы»)

Лес, как сказочное царство,

Там кругом растут лекарства,
В каждой травке. В каждой ветке –
И лекарства, и таблетки.

Все вы знаете растение лопух. В народной медицине отваром корней лопуха полощут больное горло. Для укрепления волос втирают в кожу репейное масло.

Очень полезна крапива, особенно майская. В ней очень много полезной кислоты. Она обладает кровоостанавливающим свойством. Настоем крапивы лечат малокровие и авитаминоз. Полезно в мае из листьев крапивы варить зелёные щи.

Волшебным растением можно назвать листья подорожника. Если к свежим шрамам прикладывать чистые листья его, сложенные сразу по 5 – 6 штук

друг на друга, на несколько часов, то не останется от шрама и следа. Если вас укусит оса или пчела, разотрите лист подорожника и приложите на ранку свежий сок, и от укуса не останется боли, сразу станет легче.

Очень полезен и одуванчик. Ешьте ранней весной салат из одуванчиков, в нём очень много витаминов. В старину им лечили змеиные укусы.

А кто пьёт чай из мяты или с травой Иван – чай, тот очень редко болеет. А лечат с их помощью бессонницу и головную боль. Употребляют при гриппе.

Зверобой лечит и желудок, и печень, и кишечник. А какой дивный запах у чая из зверобоя!

Ведущий: А теперь, ребята, отдохнём.

Физминутка.

Только в лес мы вошли,

Появились комары.

Руки – вверх, хлопок над головой,

Руки – вниз, хлопок – другой.

Дальше по лесу шагаем,

И медведя мы встречаем.

Руки на голову кладём,

И вразвалочку идём.

Впереди из-за куста,

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисичку обхитрим,

На носочках пробежим.

Зайчик скачет быстро в поле,

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы – шалунишки.

Но закончилась игра,

И учиться нам пора.

5 конкурс – «Знатоки птиц» (слайдовая презентация «Птицы»)

Вопросы для викторины:

1) Какая лесная птица считается самой болтливой? (Сорока)

2) Как зовут птицу – гадалку. (Кукушка)

3) Какая лесная птица считается долгожительницей? (Лесная ворона. Продолжительность жизни – 120 лет и более)

- 4) Какую птицу называли лесной ягодой? (Малиновку, она же зарянка)
- 5) Какая птица никогда не садится на землю? (Стриж)
- 6) Какую птицу принято считать символом мудрости? (Сову)
- 7) Кого, по праву, в народе называют «лесным доктором»? (Дятла)
- 8) Самая певчая птица России? (Соловей)
- 9) Какая птица выводит своё потомство зимой? (Клёст)
- 10) Птица – символ мира. (Голубь)

Ученик читает стихотворение:

Покормите птиц
Покормите птиц зимой,
Пусть со всех концов
К вам слетятся, как домой,
Стайки на крыльцо.
Небогаты их корма –
Горсть зерна нужна,
Горсть одна –
И не страшна
Будет им зима.
Сколько гибнет их – не счесть,
Видеть тяжело.
А ведь в нашем сердце есть
И для птиц тепло.
Разве можно забывать:
Улететь могли,
А остались зимовать
Заодно с людьми.
Приучите птиц в мороз
К вашему окну,
Чтоб без песен не пришлось
Нам встречать весну. А.Яшин

Ведущий: Ребята, а теперь поиграем в заключительную игру.

Я показываю картинку с изображением обитателей леса, вы поднимите карточку зелёного цвета, если названный предмет не живёт или не растёт в лесу, то покажите карточку красного цвета.

Игра «Кто в лесу живёт и что в лесу растёт»

Земляника, клюква, ежевика, лошадь, сосна, медведь, астра, лось, корова, тюльпан, осина, овца, берёза, смородина, клён, олень, дуб, сирень, колокольчик, черника, вишня, заяц, георгин, тополь, гладиолус, лещина, кролик, голубика, кабан, ландыш, ясень, незабудка, лось, ива, лиса.

III. Заключение.

Ведущий: Ребята, вы хорошо знаете зверей, птиц, растения и грибы, а знаете ли вы, как нужно вести себя на природе?

Ученик читает стихотворение:

Чтоб могли леса цвести
И сады, и реки
Всё живое береги
Ты на этом свете.

Ты природу поллюби,
Каждую травинку,
С птицами давай дружи,
Береги пылинку.

Мусор, друг, не оставляй
В лесу на полянке,
Реки ты не засоряй,
Бой объявим склянке.

Не носи домой ежа,
Бабочку не трогай.
Школьник, помни ты всегда –
Их не так и много.

Ведущий: Запомните правила поведения на природе:

Не трогай, не убивай зверей.

Не трогай гнёзда птиц.

Не кричи в лесу.

Умело собирай грибы, рви лекарственные с умом.

Не разводи костров в лесу.

Не оставляй мусор в лесу.

IV. Подведение итогов.

Оценить медалями «Знатоки леса» лучших учеников.

Ведущий: Подходит к концу наша игра и хочется сказать:

Любите родную природу –

Озера, леса и поля,

Ведь это же наша с тобою

Навеки родная земля.

На ней мы с тобою родились,

Живём мы с тобой на ней,

Так будем же, люди, все вместе

Мы к ней относиться добрей.

Советы доктора Айболита «Солнечный ожог»

Цель: познакомить детей с правилами поведения в жару, научить оказывать первую помощь при перегревании, тепловом ударе, при солнечном ожоге.

Планируемые результаты. Предметные: научатся оказывать первую помощь при перегревании, тепловом ударе, при солнечном ожоге. Личностные: выработают стремление быть здоровыми, вести здоровый образ жизни.

Метапредметные: регулятивные: научатся определять цель деятельности на занятии; познавательные: будут развивать умение анализировать и делать выводы; коммуникативные:

научатся высказывать свои мысли, работать коллективно.

Оборудование: круги красного, зелёного и жёлтого цветов, загадки, стихотворение, зонт.

Ход занятия

1. Организационный этап

В путь - дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.

2. Мотивация и целеполагание

Загадки

По голубому блюду золотое яблочко катится (Солнце)

Бродит одиноко огненное око.

Всюду где бывает, взглядом согревает. (Солнце)

Не спеша, огонь тут ходит, землю матушку обходит,

Светит весело в оконце. Ну конечно это... (Солнце)

- Правильно ребята, это солнышко. Скажите, пожалуйста, что хорошего нам дает солнце?

- Как вы думаете, можно ли долго находиться на солнце? И почему?

- Вот на эти вопросы мы постараемся найти ответы на занятии.

- Какую цель вы поставите перед собой?

3. Открытие нового знания

Беседа.

- Вы любите лето? Солнце? За что?

Без солнца и тепла не могут жить люди, животные, растения. В то же время долго находиться на солнце вредно. А почему? Есть опасность перегреть голову и получить тепловой удар, который сопровождается головной болью, головокружением, слабостью.

Признаки теплового удара.

- слабость

- головокружение

- шум в ушах

- судороги

- тошнота, рвота

Поэтому не рекомендуется гулять в солнечную погоду без головного убора. В пустыне, где жарко, носят большие головные уборы, длинные халаты, защищающие от солнца.

В нашей местности, чтобы не получить солнечный удар, достаточно находиться в тени с 11 до 15 часов. Загорать в это время не рекомендуется.

- Послушайте **советы доктора Айболита.**

- *Перейдите в прохладное место.*

- *Ложитесь на спину, подложив под голову что-нибудь твёрдое.*

- *На лоб положите холодный компресс.*

- *Выпейте воды.*

Физкультминутка

Игра «Валеологический светофор»

Красный свет - поведение и поступки, опасные для здоровья.

Жёлтый свет - поведение, требующее осторожности и осмотрительности.

Зелёный свет - поведение и поступки, полезные для здоровья.

- Послушайте, в какую ситуацию попала девочка Таня.

Стихотворение **С. В. Михалкова «Как Таня загорала»**

Забыла Таня про обед,

С друзьями не играет,

Ей до подруг и дела нет –