

С. Г. Яковлева

*С. Г. Яковлева, канд. пед. наук, доцент, директор НП «Объединение профессионалов, содействующих системе развивающего обучения Л. В. Занкова»*

## Методические рекомендации к курсу «Здорово быть здоровым. 1—4 классы»



- Программа курса, вариант тематического планирования
- Пояснения к темам, примерные конспекты занятий, диагностические проверочные работы
- Приложение. Материалы для учащихся и учителя

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Введение**

Как работать по учебному пособию «Здорово быть здоровым»

Примерная программа курса

Вариант тематического планирования

Общие методические комментарии

Пояснения к темам и заданиям

### **Раздел 1. Как сохранить здоровье**

Введение

Мои помощники

Здоровый образ жизни

Что такое режим дня?

Во сне и наяву

*Сон*

*Зарядка*

*Дневные виды активности (безопасность на площадке)*

Правила безопасности в быту

Правила безопасности в лесу

Кибербезопасность

Диагностическая проверочная работа по разделу  
для 2 класса

для 3—4 классов

### **Раздел 2. Движение — это жизнь**

Опора и движение. Твоя осанка

Опора и движение. Травмы

Спортивные секции. Спортивная семья

Комментарии к празднику

Что такое правильное дыхание?

Что такое закаливание?

Физкультура в школе. ГТО

Диагностическая проверочная работа по разделу  
для 2 класса

для 3—4 классов

### **Раздел 3. Полезная и здоровая еда**

Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма

Пирамида здорового питания

Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями

Диагностическая проверочная работа по разделу  
для 1—2 классов

для 3—4 классов

#### **Раздел 4. Ты и другие люди**

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики

Ты помогаешь взрослым

Правила для всех

Человек и общество

#### **Раздел 5. Не только школа**

Школы бывают разными

Сила ума

Итоговая диагностическая проверочная работа

для 1—2 класса

для 3—4 классов

Комментарии к празднику

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ. Материалы для учащихся и учителя**

## ВВЕДЕНИЕ

В Указе Президента Российской Федерации В.В. Путина «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» поставлена цель **добиться увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни**. Для её реализации в издательстве «Просвещение» разработан УМК «Здорово быть здоровым».

Актуальность проблемы обусловлена:

**во-первых**, возрастанием количества и изменением характера нагрузок на организм человека в условиях усложнения общественной жизни, увеличения рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные изменения в состоянии здоровья;

**во-вторых**, недостаточной организацией комплексной всесторонней воспитательной работы по вопросам формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения и, как следствие, недостаточной информированностью детей и подростков о негативном влиянии вредных привычек на их организм.

Авторский коллектив: педагоги, психологи и медицинские работники под руководством Г. Г. Онищенко, *академика РАН, члена Президиума РАН, д.м.н., профессора, заслуженного врача России*, разработал непрерывный интегрированный курс с дошкольной ступени образования (с пяти лет) до окончания старшей школы.

Курс может быть реализован как **в урочной**, так и **во внеурочной деятельности**. Так как он вобрал в себя и знания о развитии человека, и материалы курса физической культуры, а также затронул аспекты развития личности, умения учиться, быть в обществе, то вести его может и учитель начальных классов, и педагог дополнительного образования, и психолог.

Безусловно, для достижения данной цели — **добиться увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни** — необходим комплексный подход. Не только данный курс, реализуемый раз в неделю, а изменения всего образовательного пространства школы, школьной среды и постоянного взаимодействия по данному вопросу с родителями. Здесь нет мелочей, важно всё.

Чьи интересы и какие ценности ставятся на первое место?

Учитываются ли интересы детей? Как учитываются интересы детей с ОВЗ? Создана ли атмосфера взаимоуважения и доверия, какой психологический и социальный климат в классе, в школе?

Какой образ жизни ведут педагоги?

Как оборудованы классы? Только парта и стул или есть возможность сидеть на фитболе (специальном резиновом мяче большого диаметра, способного предоставить всестороннюю нагрузку для мышц), или есть парты-конторки, где есть возможность ребёнку заниматься стоя.

Какой звонок на перемену или урок, насколько этот звук приятен? Как организована перемена?

Если мы приучаем к здоровому образу жизни, то важен даже ассортимент товаров в школьном буфете. Ведь если мы говорим о здоровом питании, а продаём чипсы, колу и фастфуд, то есть некое лукавство в том, что мы учим здоровому образу жизни.

Если мы говорим учащимся о важности режима дня, о переключении и разгрузке, о соблюдении личной гигиены, какие материальные условия для этого созданы в школе? Есть ли места уединения, где ребёнок может побыть спокойно некоторое время, почитать книгу? И какая система мероприятий в школе работает на это? Возможно, в вашем расписании есть общие утренние зарядки, динамические паузы между уроками и прогулки...

Чтобы достичь глобальной цели — **добиться увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни** — необходимо предоставить широкую образовательную среду. Продумать, с кем будет взаимодействовать школа, какие будут внутришкольные мероприятия (по параллелям, по ступеням и общешкольные), например дни или тематические недели ЗДОРОВЬЯ, походы, спартакиады, где побеждают все, организация фестиваля «Здорово быть здоровым», и т.п.; какие межшкольные мероприятия, например, ежегодные конференции «Здорово быть здоровым» с выступлением учащихся, психологов, педагогов, родителей и медицинских работников.

Необходимо также продумать возможность выставок, экскурсий (например, посещение медицинских центров), лекций и семинаров медицинских работников, специально организованные для детей, практических семинаров со стоматологами, проведение курсов оказания первой медицинской помощи, посещения медицинских вузов или приглашения гостей-медиков в школу и т. п.

## **Как работать по учебному пособию**

### **«Здорово быть здоровым. 1—4 классы»**

Для работы с данным курсом, впрочем, как и с любым материалом, предлагаемым ребёнку, важным моментом является мотивационная часть.

Нужно донести до детей, что здоровье — это не просто отсутствие болезней, а возможность жить радостно, гармонично развиваться, иметь силы на созидание, создание, чувствовать себя в мире комфортно, уверенно, уважать себя и других. Поэтому важно заинтересовать детей и прививать им бережное отношение к своему и чужому здоровью, к окружающей среде и к планете, на которой мы живём.

В пособии рассматриваются разные аспекты здоровья — физическое, психическое, нравственное, как часть социального, сохранение и ценность жизни и освещаются аспекты валеологической грамотности<sup>1</sup>. Раскрывается предложенный материал через следующие разделы курса:

Режим дня

Гигиена

Физическая активность

Питание

Социальные навыки

Интеллектуальное развитие

---

<sup>1</sup> Формирование знаний, навыков для использования физических упражнений, систем оздоровительных упражнений с целью формирования здорового образа жизни.

## ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА КУРСА «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ. 1—4 классы»

Мы предлагаем варианты проведения занятий для каждого класса. Вы можете составить на основе данной программы свой вариант, подходящий вашей образовательной организации. Возможно, материал 1—2 классов вы интегрируете в курс окружающего мира и уроки физической культуры, а в 3—4 классе будете работать только по данному пособию, или в вашем случае будет ещё какой-либо вариант. Например, вы начнёте в 1 классе со второго полугодия и будете проводить два часа в неделю, или часть материала интегрируете в окружающий мир, а другую проводить самостоятельно в рамках классных часов.

### Содержание программы

**Цель курса** — формировать у школьников установку на здоровый и безопасный образ жизни, на сохранение и укрепление здоровья; упредить появление вредных для здоровья привычек и асоциального поведения.

**Режим дня** — приобретение первоначальных представлений о режиме дня, обучение планированию режима дня. Определение нагрузки.

**Гигиена** — приобретение первоначальных представлений о гигиене. Укрепление здоровья и личная гигиена. Приобретение первоначального опыта в уходе за собственным телом (душ, чистка зубов), одеждой, обувью. Подбор одежды и обуви, соответствующей погоде, ситуации. Гигиена помещения (жилища).

**Физическая активность** — первоначальные представления и обучение планированию и подбору физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физических пауз; понимание физической активности, как способа жизнедеятельности человека, её роли в укреплении здоровья и профилактики утомления.

Приобретение первоначального опыта в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные правила зарядки. Общеразвивающие упражнения.

Элементарные знания о строении человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Мышцы. Осанка. Техника проверки осанки и упражнения для формирования правильной осанки. Первоначальные представления об оказании первой медицинской помощи при травмах. Внутренние органы человека. Дыхательная система. Органы чувств. Пищеварительная система. Закаливание. Физкультура в школе. Спорт. ГТО.

**Питание** — приобретение первоначальных представлений о здоровом питании, продуктах, которые можно употреблять, о необходимости соблюдения режима в питании, о вреде переедания.

**Социальные навыки** — приобретение и развитие умений общаться и взаимодействовать со своими сверстниками, включаться в совместную учебную, игровую деятельность. Правила взаимодействия в социуме.

Различение и понимание базовых эмоций. Получит первоначальные представления об эмпатии: о том, что другой человек может испытывать такие же или совсем другие эмоции и чувства; о том, что надо учиться понимать, чем различаются и чем похожи люди, чтобы взаимодействовать; о поиске путей и оказании посильной помощи в трудной ситуации.

Получит возможность учиться проявлению терпимости к иным поведению, мнению окружающих людей; демонстрировать уважительное, принимающее отношение ко всем окружающим людям.

Получит представления: о важности положительно оценивать себя и других людей; об уважительном отношении к личному достоинству и правам других людей (понимать, что необходимо считаться с точкой зрения, желаниями другого человека, не ущемлять его интересы и т. п., получит возможность учиться: принимать другого человека до тех пор, пока он не нарушает мои права; правилам безопасности («Круги»: «Я», «семья», «друзья», «знакомые», «профессиональная помощь», «незнакомцы-чужие»).

*Буллинг*<sup>2</sup>. Получит первоначальные представления о том, что неприемлемо говорить обидные, злые и неприятные слова; заставлять другого делать что-то, чего он не хочет, или то, от чего могут быть неприятности; исключать из общения, из компании, из игры; травить, унижать человеческое достоинство сверстника, независимо от его внешности, национальности, материального достатка и любых других особенностей.

Правила безопасности в быту. Правила безопасности на природе. Кибербезопасность.

**Интеллектуальное развитие** — роль физической активности в развитии физических и психических качеств, процессов внимания, памяти, и мышления. Первоначальные представления о переутомлении, о смене видов деятельности.

Максимальная продолжительность интегрированного курса — 135 часов.

---

<sup>2</sup> Данная работа ведётся только в случае наличия подобной ситуации в классе, группе или при наблюдении такого поведения в окружающей ребёнка социальной среде (в интернете).



## Вариант тематического планирования

№ п/п	Раздел/ тема	Название по содержанию в учебнике	1 класс/ количес тво часов	2 класс/ количес тво часов	3 класс/ количеств о часов	4 класс/ количество часов
1.	Как сохранить здоровье					
1.1.	Введение		1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
1.2.	Мои помощники (органы чувств)		1 ч	2 ч	2 ч	2 ч
1.3.	Здоровый образ жизни		2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
1.4.	Что такое режим дня? Его значение		1 ч	1 ч	2 ч	2 ч
1.5.	Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке). Незнакомцы)		3 ч	3 ч	3 ч	3 ч
1.6	Правила безопасности в быту		1 ч	1 ч	1ч	1ч
1.7.	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)		1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
1.8.	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете		1 ч	1 ч	1ч	1ч
Диагностическая проверочная работа			—	1 ч	1 ч	1 ч
ИТОГО:			11 ч	13 ч	14 ч	14 ч
2.	Движение — это жизнь					
2.1.	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы		2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
2.2	Спортивные секции. Спортивная семья.		2 ч	2 ч	1 ч	1 ч
	Праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»		1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
2.3.	Что такое правильное дыхание?		1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
2.4.	Что такое закаливание?		1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
2.5.	Физкультура в школе. ГТО		1 ч	1 ч	1 ч	1 ч

Диагностическая проверочная работа		— — — — —		1 ч	1 ч
ИТОГО:		8 ч	8 ч	8 ч	8 ч
<b>3.</b>	<b>Полезная и здоровая еда</b>				
3.1.	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
3.2.	Пирамида здорового питания	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
3.3.	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
Диагностическая проверочная работа					
ИТОГО:		3 ч	3 ч	3ч	3ч
<b>4.</b>	<b>Ты и другие люди</b>				
4.1.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	2 ч	2 ч	1 ч	1 ч
4.2.	Ты помогаешь взрослым	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
4.3.	Правила для всех	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
4.4.	Человек и общество	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
ИТОГО:		6 ч	6 ч	5 ч	5 ч
<b>5.</b>	<b>Не только школа</b>				
5.1.	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	2 ч	1 ч	1 ч	1 ч
5.2.	Сила ума (умение учиться)	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
Диагностическая проверочная работа					
ИТОГО:		4 ч	3 ч	3 ч	3 ч
<b>6.</b>	<b>Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»</b>	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
Итого:		33 ч	34 ч	34 ч	34 ч

## ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ КОММЕНТАРИИ

### Особенность проведения занятий

Задача проведения занятий по курсу заключается в создании условий для вовлечения детей в рассуждение о здоровом образе жизни. У каждого ребёнка должно быть сформировано понимание, для чего это нужно лично ему, почему эти знания важны и для него, и для его семьи. Поэтому в курсе есть ещё одна из важных задач — вовлечь в эту деятельность родителей. Важно совместное обсуждение вопросов сохранения и укрепления здоровья, темы безопасности, правильного питания, соблюдения режима дня и осознание того, какие виды физической активности приняты в семье. Такие совместные разговоры могут не только зародить семейные традиции, но и дать синергетический эффект, когда и в школе, и дома ведётся работа. Курс создаёт условия для работы с детьми в разных форматах: индивидуально, фронтально, в парах и группах. Форма занятий тоже разнообразна: важна практика, например анализ упражнений для физкультминуток или зарядки и их выполнение, занятия-рассуждения, занятия, на которых дети создают свой продукт, например, эмблему для праздника или знаки предупреждающие, запрещающие и т. п.

Чтобы материал был усвоен ребёнком, необходимо чтобы ученик был активным деятелем в процессе понимания, преобразования и творческой переработки материала. Детям предлагается преобразовывать информацию, создавать что-то новое, выбирать основное, маркировать тексты, рисовать, описывать своими словами или переписывать так, чтобы это было понятно для младших; стать активными участниками подготовки к общим праздникам — от оформления, сбора информации, до выполнения роли ведущих или работы в составе жюри.

Тематика и обсуждаемый материал позволяют организовывать работу в парах и группах, решая и проблемные ситуации, и проектные задачи, а также выполняя творческие задания.

В разделе «Пояснения к темам и разделам» в описании занятий дана методика организации работы группы/пары с текстами заданий, листами продвижения, фиксации обратной связи при прослушивании информации от других групп. Предложены проблемные ситуации и проектные задачи по организации времени в рамках темы «Режим дня» (эффективный тайм-менеджмент), по созданию выпуска газеты: сбор информации и написание материала, например, о влиянии витаминов на сохранение и укрепление здоровья; по созданию правил безопасности (в быту, в лесу, на детской

площадке, в Интернете), правил взаимодействия в школе; по разработке эмблем и знаков и т.п.

В тексте рекомендаций важные методические нюансы дополнительно маркированы как методические приёмы.

В практике развивающего образования описаны обязательные условия для урока, которые способствуют развитию каждого ребёнка:

- 1) доверительная атмосфера;
- 2) богатство содержания;
- 3) деятельность самих детей;
- 4) многогранность методов.

Этот курс (как и любой другой) может стать очень ресурсным в том случае, если учитывать данные условия. На занятиях необходимо «идти от детей» — от их интереса, вопросов, трудностей, непонимания. «Доверять силам детей» — дать возможность им самим сделать, дать время на осознание, понимание; разрешить учиться — точнее, разрешить ошибаться («ошибка — находка учителя»: если дети всё знают, значит, работа идёт на репродуктивном уровне). Ошибка позволяет учиться задавать вопросы, выдвигать разные гипотезы, узнавать, какой способ будет работать и почему.

Поэтому и диагностические работы, предлагаемые для детей проверяются вместе с ними. Нет задачи уличить в незнании, есть задача узнать, что ещё дети не понимают и почему.

При проведении занятий по данному курсу особое внимание будет уделяться физкультминуткам, динамическим играм и упражнениям для зарядки. С одной стороны, будут разбираться упражнения, предложенные в Приложении пособия, которые разработаны под разные задачи.

С другой стороны, дети будут сами делиться своими упражнениями, которые они выполняют в семье, в спортивных секциях.

Очень важно определить место выполнения таких упражнений, которое логически встраивается в канву вашего занятия с детьми.

Для занятий вашим ученикам потребуется рабочая тетрадь или альбом, в котором будут вестись записи, вклеиваться материалы заданий, приведённые в данных методических рекомендациях (см. Приложение).

**Интенсивность занятий.** Занятия достаточно интенсивные, наполненные, интерактивные, практико-ориентированные с творческим домашним заданием или без него.

**Важно!** Если что-то предлагается на дом, оно обязательно должно быть рассмотрено в классе и ребёнок должен получить обратную связь от учителя или и от учителя и от одноклассников.

В первых двух разделах мы постарались достаточно подробно расписать занятия. Иногда это занятия, объединённые общей идеей с нюансами для каждого класса, иногда это отдельные занятия для 1, 2 или 1—2, и 3—4 классов. Все они объединены внутренней логикой и описаны на основе процессуальности. В тексте рекомендаций соблюдены связки, если дано какое-либо задание для самостоятельной домашней работы (творческого характера) или задание для совместного обсуждения с родителями, то это отражено и в описании следующего занятия, как оно встраивается в канву следующего занятия. Нашей задачей было задать направление. Безусловно, педагог, ориентируясь на своих детей, на УМК, по которым преподаётся окружающий мир и физическая культура, будет выстраивать уроки по-своему.

### **Требования к курсу**

Безусловно, задача курса — привлечь внимание детей к укреплению и сохранению собственного здоровья, но она не означает, что курс станет излишне теоретизированным. Главное, **НЕ превратить** эти занятия в теоретический курс с проверкой определений и понятий, важна работа на осознание детьми обсуждаемого материала. Работа с тематикой курса совершенно не означает, что ребёнок обязан понимать и различать психические процессы или знать наизусть все продукты, содержащие, например, витамин С. Важно, чтобы ребёнок научился работать с информацией, понимал, где можно найти эту информацию и для чего она ему нужна, как это пригодится в жизни.

Желательно, чтобы педагог, реализующий данный курс, составил план мероприятий в классе на год с учётом общешкольных дел. Так, например, в выходные дни и каникулярное время в школе могут быть организованы занятия в клубе выходного дня — «папа, мама, я — спортивная семья», или лекторий о здоровье и сбережении, или лагерь, поход с определённой тематикой по направлению «Здорово быть здоровым» и т. п.

Можно начинать с малого: за 10 минут до начала урока проводить утреннюю зарядку по параллелям или по рекреациям, объединяя те классы, которые есть в этой части школьного здания. Тогда вы совместно с другими педагогами готовите комплексы упражнений и проводите их по очереди.

Вариант: можно четвероклассникам давать возможность показывать упражнения для учеников младших классов, непосредственно в их кабинетах.

**Гости на занятиях.** На занятия можно и нужно приглашать школьного медицинского работника, логопеда, психолога, можно даже обратиться к заинтересованным родителям. Возможно также приглашение тренеров и руководителей спортивных секций, спортсменов.

**Где проводить занятия?** Это могут быть не только классная комната, спортивный зал, рекреация, спортивный зал, библиотека, занятия в медицинском кабинете по микрогруппам 4—5 человек, во время прогулки на пришкольном участке и т.п.,

**Оформление среды.** Выставки рисунков «Нет вредным привычкам», стенгазеты «Здорово быть здоровым», эссе на эту тему на сайте школы и т. п., тематические спецвыпуски «Правильное питание: вкусно и полезно»; «Что важно знать о закаливании»; «Режим дня: основное и гибкое»; «Где «живут» витамины? Зачем нужны витамины?» и т.п.

**Информационные ресурсы:**

<https://znopr.ru/>

<http://www.takzdorovo.ru/>

<http://www.za-partoi.ru/>

Здоровье нации

Портал о здоровом образе жизни

Журнал «Здоровье школьника»

Советуем прочитать указанные ниже книги, так как это позволит наиболее полно реализовать курс для начальной школы. Первое пособие позволит получить представление, с чем дети уже знакомы, и даст возможность использовать материал как дополнительный для занятий, вторая книга позволит расширить границы курса и может быть использована в качестве домашнего чтения совместно с родителями:

**Здорово быть здоровым. 5—6 лет :** учеб. пособие для общеобразовательных организаций / [Е.Е. Клопотова и др.]; под. ред. Г. Г. Онищенко. — М.: Просвещение, 2019.

**Соковня И. И.** Неболейка / И. И. Соковня. — М.: Просвещение, 2019.

## ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАМ И ЗАДАНИЯМ

### Раздел «Как сохранить здоровье?»

Данный раздел начинает разговор о здоровом образе жизни, и центральная тема, озвученная в нём, будет дальше раскрываться, развиваться и поддерживаться в остальных разделах, описанных в учебном пособии. Причём заметим, что часть материала логично переносится в этот раздел для лучшего понимания детьми таких понятий, как физическая активность, личная гигиена, закаливание, режим дня и правильное питание. Таким образом, у педагога будет возможность систематично говорить с детьми о всех гранях и составляющих здорового образа жизни, каждый раз расширяя представления детей и углубляя их понимание изучаемого материала.

Введение (*начало разговора о здоровом образе жизни*)

Мои помощники (*органы чувств и акцент на их сохранении*)

Здоровый образ жизни (*продолжение разговора, начатого на вводном уроке, подробнее гигиена, физическая активность*)

Режим дня

Во сне и наяву (*сон, зарядка, виды активности дня, включая правила безопасности на площадке, незнакомцы*)

Правила безопасности в быту

Кибербезопасность

**В 1 классе — 11 часов, во 2—4 классах — 12 часов на данный раздел.**

**Введение — 1 час.**

Метапредметные задачи занятия:

Создать условия для приобретения учащимися первоначальных представлений о здоровом образе жизни. Подвести детей к пониманию понятий: *физическая активность, личная гигиена, режим дня, закаливание и правильное питание*. Создать условия для развития у учащихся умений:

- проявлять познавательный интерес к учебному материалу;
- подводить группы объектов под понятия;
- анализировать информацию, представленную в разных формах;
- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- планировать, оценивать свои действия и работу пары/группы.

### ***Вступительная беседа (общее для 1 — 4 классов)***

Наш курс называется «Здорово быть здоровым».

Как вы понимаете, что такое здоровье? *Собираем ответы детей.*

Во втором классе: можно обратить внимание на написание и произношение слов.

— Прочитайте, как называется наш новый курс «Здорово быть здоровым».

В третьем классе: можно обратить внимание на значение слов:

— Мы сейчас с вами поздоровались: «**Здравствуйте!**» Назовите синонимы этого слова.

*Варианты ответов детей надо выписывать, а также предложить свои, если они не назвали нужные вам слова: здорово живёте, здравия желаю, привет, приветствую тебя, моё почтение, салют, доброго здоровья, добрый день...*

— А как вы прочитаете выражение **здорово живёте**? Почему? (*ЗдОрово или здорОво.*)

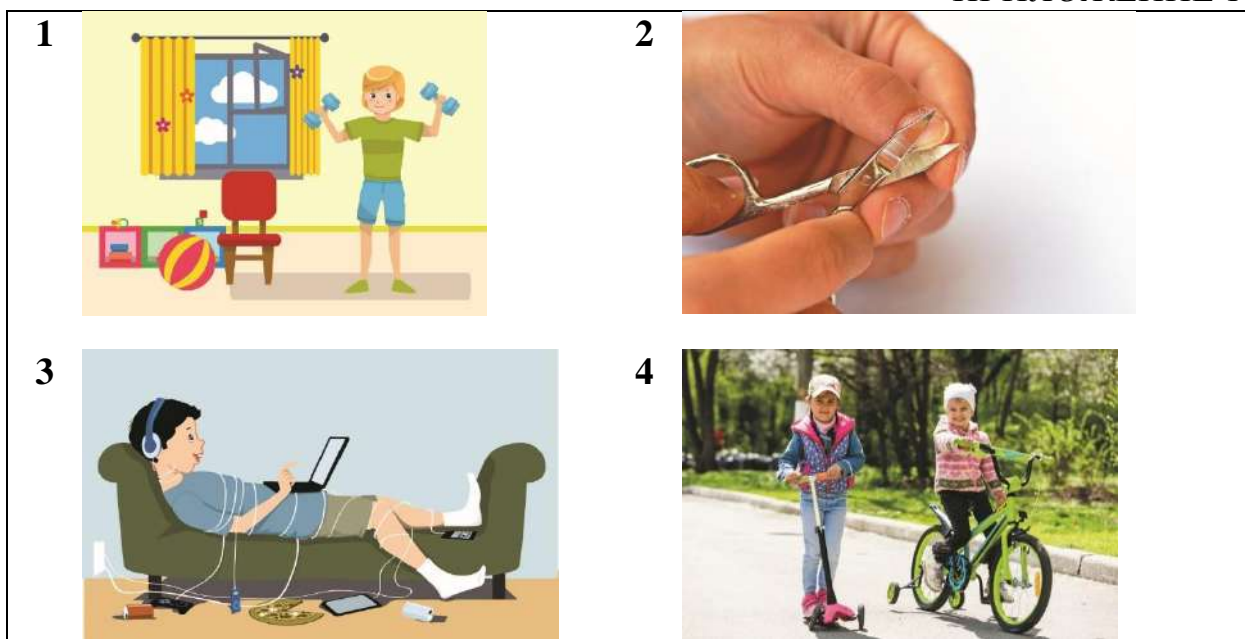
В четвёртом классе: дополнительно спросить, что означает выражение «в здоровом теле — здоровый дух».

#### Общее для 1 — 4 классов

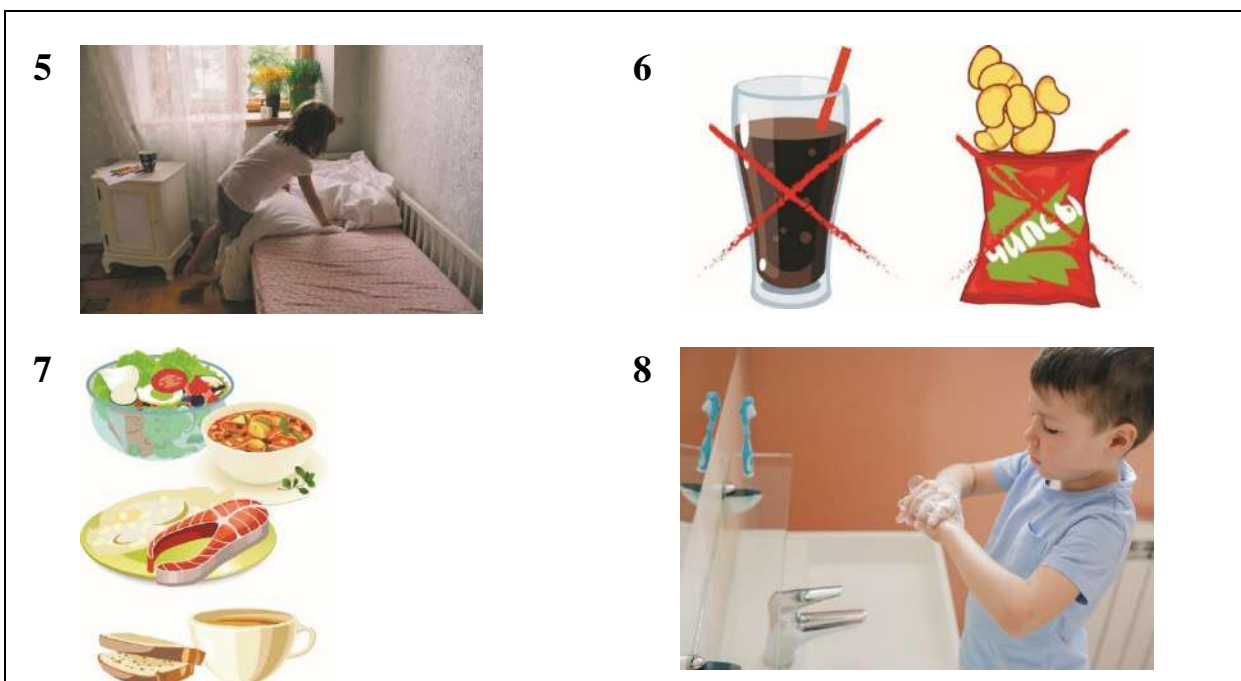
— Для чего нужно быть здоровым? Что означает вести здоровый образ жизни?

Предложить визуальный детям ряд картинок или фотографий, чтобы они выбрали то, что относится к здоровому образу жизни (см. Приложение 1).

### ***ПРИЛОЖЕНИЕ 1.***







**Задание 1.** Рассмотрите рисунки/фото. Что, на ваш взгляд, лишнее? Почему? (рис. 3, 6)

**Работа в паре.** Вам надо вырезать те картинки, которые иллюстрируют здоровый образ жизни. (**В 1 классе** можно дать задание вырезать картинки, а можно раздать уже разрезанные карточки.)

Прочитайте на с. 4/послушайте (для 1 класса), что необходимо для здорового образа жизни. Как вы понимаете, что такое физическая активность? личная гигиена? режим дня, закаливание и правильное питание? Вот эти понятия мы будем раскрывать на наших занятиях.

**Для 1 класса.** Приклейте самостоятельно рисунки, которые подходят к личной гигиене (2, 8) и режиму дня (5, 1). Какие ещё картинки со стр. 4 подходят к личной гигиене, а к режиму дня? А что вы можете сказать про физическую активность? Какие картинки подходят?

### **Проводится физкультминутка.**

Далее идёт фронтальное обсуждение по каждой картинке. Учитель создаёт проблемную ситуацию по картинке 1. Что здесь изображено? Это и двигательная активность, и режимный момент дня, и закаливание? Догадались почему? *Открытое окно, свежий воздух, прохладно в комнате. Надо подвести детей к тому, что картинка 4 (там, где дети катаются на самокате и велосипеде) тоже может быть отнесена и к режиму дня, и к физической активности.*

**Для 2 — 4 класса работа в паре.**

Теперь вам необходимо обсудить в паре и наклеить в нужную ячейку подходящие рисунки (см. Приложение 2).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Физическая активность	Режим дня	Личная гигиена
		Правильное питание
закаливание		Выполнено: <hr/> <div> <span>фамилия</span> <span>имя</span> </div> <hr/>

При выполнении возникнет проблемная ситуация, к чему относить картинку 1. Что здесь изображено? Это и двигательная активность и режимный момент дня, и закаливание? Догадались почему? *Открытое окно, свежий воздух, прохладно в комнате. Откройте с. 46 задание 24, и посмотрите на картинку 4 (там, где дети катаются на самокате и велосипеде) тоже может быть отнесена и к режиму дня, и к физической активности. Давайте проверим.*

### Физкультминутка.

#### Для чего нужны физкультминутки?

На с. 113 прочитайте, для чего нужна физкультминутка. Совпали ли наши предположения? Мы сейчас проведём физкультминутку, которую предлагают нам авторы учебника. Разделимся на варианты. Первый вариант читает 1 упражнение и пробует выполнить рядом с партой, второй — второе и соответственно третий — третье. А теперь кто-то один покажет у доски упражнение для первого варианта, а остальные выполняют его возле своих парт. Хорошо, а теперь выполним упражнение для второго варианта.

Ребята, дома вы можете попробовать выполнить упражнения самостоятельно. Потом скажете, что получается, в чём трудности.

#### Общее для 1 — 4 классов

Как вы понимаете значение пословиц?

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровому всё здорово.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоров — скачет, захворал — плачет.

Знаете ли вы какие-либо правила сохранения и укрепления здоровья?

Что делаешь ты, что делают в твоей семье для укрепления здоровья?

*Например, зимой пью витамины, мы все вместе ходим в бассейн и т.п.*

По желанию. Нарисуйте рисунок, который можно подписать пословицей «Здоровому всё здорово», или выберите другую пословицу.

Если дети в классе работают быстро, то можно предложить прочитать словарную статью из словаря эпитетов и порассуждать ещё над вопросом: «Здоровый человек — это какой?»

**ЗДОРОВЬЕ.** *О хорошем крепком здоровье.*

Богатое, богатырское, бычье, воловье, доброе, добротное, железное, завидное, изумительное, крепкое, могучее, недюжинное, неистощимое, неистребимое, непоколебимое, нормальное, отличное, отменное, прекрасное, прочное, пышущее, хорошее, цветущее.

К.С. Горбачевич. Словарь эпитетов русского языка

### **Мои помощники**

1 класс — 1 ч, 2 класс — 2 ч

#### **Метапредметные задачи:**

Создать условия для приобретения учащимися первоначальных представлений об органах чувств и их роли;

Создать условия для развития у учащихся умений:

— анализировать информацию, представленную в разных формах;

— принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;

— сотрудничать, взаимодействовать, слушать и слышать друг друга.

Чтобы быть здоровым и сберечь своё здоровье у нашего организма есть верные помощники. Их называют **органами чувств**. Они выполняют каждый свою работу. С ними вы подробно будете знакомиться на уроках окружающего мира во втором классе.

Сейчас возьмите книгу. Расскажите о ней. Какая она?

*Лёгкая, гладкая обложка, страницы шершавые, в ней есть тексты и цветные картинки, она с углами...*

Что вам помогло это определить? *На ощупь, руками, что гладкая.*

*А я рассмотрела и увидела, что она с цветными картинками.*

С помощью чего вы получили эти знания? *Руки, глаза...*

Давайте откроем нашу книгу на с. 5.

**Задание 1.** Фрагмент из сказки «Красная шапочка». Кто может «оживить картинку»? Давайте разыграем сценку по ролям.

Беседа. А как вы думаете, для чего нужны глаза, уши, руки, нос, язык? Какую информацию они нам могут передать?

Подумайте, для чего нам надо различать звуки. Для чего нам надо различать звуки? запахи? цвета? вкус? ощущать, какой на ощупь предмет? *Собираем ответы детей.*

Как вы думаете, как они могут помочь нам сохранить здоровье и жизнь? Есть версии? Например, когда вы переходите дорогу, какие органы чувств вас оберегают? Если дети молчат, то учитель может дать неправильный ответ. *Нос — орган обоняния: вы чувствуете запах бензина и не переходите дорогу, так?* Подводим к тому, какую информацию нам сообщают глаза (зрение), уши (слух)... Если на плите что-то подгорело, как вы об этом узнаете? Как мама чаще всего понимает, что у вас высокая температура? Какой из органов чувств ей помогает? А от чего нас может уберечь язык — орган вкуса? *(Например, определить, прокисло ли молоко.)*

Мы сейчас проведём эксперимент. Что мы можем узнать о предмете с закрытыми глазами? И можем ли точно определить, что это?

К доске пойдут три ученика, у остальных очень трудная задача — не подсказывать. Набор предметов любой, например, даём в руки:

1. Мандарин и пластиковый мандарин,
2. Мандарин и апельсин неочищенные,
3. Апельсин и пластиковый апельсин.

Ученики высказывают предположение, что это. Потом немного надрезаем им кожицу фруктов. Ученики рассказывают, какой предмет на ощупь, предполагают, что это может быть.

Спрашиваем, что совсем тяжело понять без зрения и обоняния. Какую информацию нам добавляют зрение и обоняние?

Далее приглашаем к доске ещё троих учащихся, просим вытереть влажной салфеткой или помыть руки, одной рукой зажать нос и завязываем им глаза. Объясняем, что они смогут попробовать определить предмет на ощупь, постучать по нему и попробовать догадаться по звуку, а затем попробовать предмет на вкус.

Даём:

1. Разрезанную часть лимона, апельсина.
2. Одинаковой формы кусочки яблока и твёрдой груши.
3. Одинаковой формы кружочки моркови и огурца.

Спрашиваем, что совсем тяжело понять без зрения и обоняния. Какую информацию они нам дают?

Далее к доске выходят ещё детей. В руках у учителя мешочек с разными предметами. Задача ребёнка на ощупь определить, что это.

Следующие трое детей с закрытыми глазами будут по звуку определять, что это за звук и откуда он. Задача всех учеников сидеть тихо. Кто-то один из класса может шёпотом позвать учащегося у доски, надо определить, кто это; можно налить воду в стакан, включить звук сирены скорой помощи или попросить ребёнка встать из-за парты и походить по классу.

Затем можно предложить учащимся послушать тишину: положить головы на парты, закрыть глаза и оставаться в таком положении полминуты, а затем поделиться впечатлениями.

### **Физкультминутка**

Зарядка для глаз (мысленное рисование глазами, **не поворачивая головы**, следующих фигур: восьмёрок, снежинок (движения глаз вверх-вниз, влево-право и по диагонали). На первоначальном этапе учитель показывает движения рукой, а дети следят глазами.

Далее в работе можно использовать материал «Комплексы упражнений для глаз» со с. 110 учебного пособия.

Зарядка для рук (например, «мы писали, мы писали...») или любая пальчиковая гимнастика, или комплекс для снятия утомления с плечевого пояса и рук на с. 122 пособия.

Можно рассказать о гимнастике для языка, и если умеете, то выполнить её с детьми, обращаясь к их опыту, если они занимались с логопедом.

**Практическая работа в парах.** Учитель раздаёт небольшие мешочки каждому на парту.

Подумайте, какой предмет вы хотите предложить угадать своему соседу или соседке по парте. Сначала ваш сосед или соседка по парте угадывают спрятанный вами предмет, потом вы меняетесь ролями.

**Важно!** Вы рассказываете, какой предмет: по форме, по размеру, какой он на ощупь и постарайтесь определить, что это.

Инструкция может быть на доске или на листочках, которые раздаются по одному на каждую парту. Для первоклассников надо чётко проговорить, чтобы они запомнили, что они рассказывают про предмет, чем они могут дополнить рассказ о нём, когда его увидят.

Мы сегодня только начали разговор про органы чувств. Они все выполняют разные задачи. Они все устроены по-разному. И реагируют на разное. Что

реагирует на свет? А на звук? Что реагирует на вкус? Какой бывает вкус? Что реагирует на запах?

Ваше **домашнее задание**, если вам интересно, то:

1. Попробуйте разные продукты. Расскажите, что для вас является сладким, кислым, горьким и солёным. Нарисуйте рисунок или наклейте картинки с выбранными вами продуктами. Подумайте, может ли что-то быть безвкусным? Мы в следующий раз узнаем, что очень важное в питании человека не имеет вкуса, запаха и цвета.

2. И ещё поразмышляйте, как можно беречь свои органы чувств.

Если вам необходима помощь родителей, обратитесь к ним.

**2 класс, 2-й урок (необходимо пособие, клей, ножницы)**

Работа со с. 6—7 пособия.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3



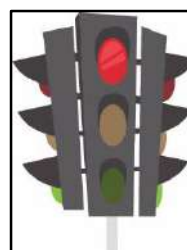
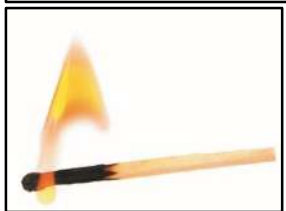
ЗРЕНИЕ

ВКУС

ОБОНЯНИЕ

ОСЯЗАНИЕ

СЛУХ



Если в классе есть дети, выполнившие домашнее задание, т.е. нарисовавшие рисунок, то урок начинается с обсуждения их работ. Можно устроить выставку на доске и, оттолкнувшись от их исследования про вкус, перейти к составлению схемы из разрезных карточек. К вопросу о жидкости, которая не имеет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, надо будет вернуться попозже.

**Работа в паре.** Составьте схему «Органы чувств»: под каждой схематичной картинкой положите слово, называющее его. Проверьте, что у вас получилось, по заданию 4 на с. 6 пособия. На прошлом уроке был вопрос о том, **как можно беречь свои органы чувств**. Есть ли у кого-то предположения? Обсудите ваши версии пока **в парах**. Теперь прочитайте и выполните задание 5. У вас есть три минуты. Давайте вместе обсудим, к каким выводам вы пришли.

Далее продолжаем работать в группах по четыре человека. Отложите пока карточки со словами. Оставьте один комплект рисунков на вашу группу, перемешайте их и поверните карточки с рисунками органов чувств белой стороной вверх. Начинает любой ученик, а дальше ход передаётся по часовой стрелке. Первый игрок достаёт одну карточку из конверта (в конверте лежат рисунки из Приложения 3) и кладёт её на середину. Достаёт себе одну карточку с органом чувств и говорит, какую информацию с помощью, например, зрения он может получить об этом предмете. Второй игрок берёт

другую карточку с осязанием чувств и рассказывает, какую информацию он может получить с помощью этого органа и т.п. Затем снова перемешиваются карточки с органами чувств, и второй игрок достаёт новую картинку из конверта. Так игра проходит, пока каждый не выберет по одному предмету.

После игры на доске учитель собирает все семь картинок.

Как вы думаете, с помощью какого органа чувств мы получаем большее количество информации? А какой бы вы поставили на второе место?

Как вы думаете, какие предметы (ножницы, горящая спичка, полотенце, часы, апельсин, вода, светофор, баклажан) могут представлять опасность для органов чувств. Почему?

Мы ещё вернёмся к данным предметам. Откройте задание 9 на с. 9 пособия.

Прочитайте задание. Что вы можете рассказать про изображённые ситуации?

Что, на ваш взгляд, делать нельзя и почему? (Ковырять в ухе карандашом, тереть глаза руками (велика вероятность занесения инфекции), резать на весу).

Если необходимо, разъясните, что может произойти со зрением или слухом, если не соблюдать правила сохранения органов чувств.

Про зрение. *Нельзя тереть глаза, когда туда попала соринка, песчинка, металлическая стружка, стекло или любой иной твёрдый материал, так как трение способно нанести большой вред. В худшем случае можно полностью потерять зрение на одном или обоих глазах одновременно. Увы, но последствия необратимы, поэтому надо отучаться тереть глаза.*

Про слух. *Нельзя ковырять острыми предметами в ухе, так как можно повредить его и потерять слух.*

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.** Так как наибольшее количество информации мы получаем при помощи зрения, то предлагаю вам в качестве физкультминутки комплексы упражнений для глаз. Откроем с. 110 пособия. Давайте сейчас выполним первый комплекс и продолжим работать с нашими карточками. Учитель помогает прочитать. Далее учитель читает, а дети выполняют.

Работа в тетради. Сейчас в своей тетради вы приклеите карточки, чтобы у вас получилась схема, как в задании 4 на с. 6., а ниже напишите цифру 1.

1. Я загадаю первую загадку, а вы приклеите вместо ответа соответствующую картинку.

Этот предмет фиолетового цвета, мягкий с ворсинками, имеет приятный свежий запах (полотенце).

2. Этот предмет гладкий, одна его часть более прохладная, у него есть округлые формы, его можно слышать (часы).



3. Этот предмет содержит жидкость. Жидкость прохладная, бесцветная/прозрачная, без вкуса (вода).

Помните, я просила вас на первом уроке подумать, какая жидкость не имеет вкуса, цвета и запаха, но очень важна для человека. Давайте проверим. Возьмите одноразовые стаканчики, и мы сейчас вам всем нальём немного воды.

Кто хочет загадать загадку по оставшимся картинкам? Можно предложить 2—3 детям.

**Д/з.** Если вам интересно, постарайтесь дома вместе с родителями узнать, какую пользу организму могут принести апельсины. Или узнать, например, почему баклажан называют на Востоке овощем долголетия. А если вы заинтересовались, почему вода так важна для организма, то можете узнать про неё.

Мы продолжим с вами дальше изучать себя, свой организм и будем узнавать, как можно сберечь своё здоровье.

Зрение — удивительный дар природы, благодаря которому человек может получать большее количество информации из окружающего мира. Но многие люди забывают заботиться о здоровье глаз, перенапрягая их и не давая никакого отдыха. Как вы понимаете выражение «перенапрягать зрение»? Почему это происходит? Ещё на качество зрения влияет неблагоприятная обстановка: яркий свет солнца, ветер, пыль, дым. (*Материал для педагога: <https://www.horosheezrenie.ru/rekomendacii—po—sohraneniju—zrenija/>*)

Как вы думаете, если постоянно слушать громкую музыку в наушниках или просто слушать её в колонках, развивает ли это слух? Почему?

Знаете ли вы, что носовая полость защищает человека от пыли? А как мы можем сохранить здоровым орган обоняния — нос?

Ухо воспринимает только — ... (звук), глаз — ... (свет), нос — ... (запах), а кожа? Кожа воспринимает тепло и холод, прикосновение и давление, даже боль. Что же надо делать, чтобы сохранять здоровой нашу кожу?

Об этом мы будем тоже говорить подробнее. Вы правы, что надо содержать в чистоте, не подвергать травмам, порезам... Здоровье кожи начинается с правильного питания, достаточного количества воды, полноценного сна, разумного загара, сохранения кожи на ветру и в мороз, отказа от вредных привычек... А что такое вредные привычки?

Это ещё один вопрос, на который мы с вами будем искать ответ! (*Материал для педагога: <http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz—zhizni/chto—takoe—zdorovaya—kozha/>*)

Вкус — понятие сложное, не только язык чувствует «вкусное». Вкус ароматной дыни зависит и от её запаха. А возможно ли беречь орган вкуса?

Давайте порассуждаем, что будет, если взять очень горячую пищу в рот. Да, вы правы, нельзя есть горячую пищу, чтобы не повредить вкусовые сосочки на языке.

Нельзя брать в рот острые предметы, чтобы не поранить язык. Почему?

После еды прополоскать рот. Как вы думаете, для чего? И ещё надо систематически очищать язык от налёта, чтобы избежать попадания инфекции в организм.

### **3 — 4 класс — 2 ч.**

Метапредметные задачи:

Создать условия для расширения представлений учащихся об органах чувств и их роли, о способах сохранять здоровыми органы чувств.

Создать условия для развития у учащихся умений:

- поиска и выделения необходимой информации;
- смыслового чтения для извлечения информации;
- анализировать материал с целью выделения существенных признаков и обобщать выбранную информацию, представленную в разных формах;
- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- сотрудничать, взаимодействовать, слушать и слышать друг друга.

На первом уроке в 3—4 классе (кроме пособия, собственной рабочей тетради) нужны клей и ножницы.

Можно начать урок так же, как и в 1—2 классе

Чтобы быть здоровым и сберечь своё здоровье, у нашего организма есть верные помощники. Все они устроены по-разному, но в каждом из них есть чувствительные окончания нервов — рецепторы. Какие органы чувств вам известны?

Напомните, рецепторы глаза реагируют на ... (*свет*), рецепторы уха на ... (*звук*), языка на ... (*вкус*), рецепторы носа на ... (*запах*). Всё мы перечислили? *Нет, ещё есть кожа — она реагирует на тепло и холод.* Слушаем и обобщаем ответы детей (*тепло и холод, прикосновение, давление, боль*).

Учитель использует схематические картинки органов чувств из Приложения 3.

Давайте я буду показывать орган чувств, а вы расскажете, что с его помощью можно узнать о предмете.

Ну, например, **дыня**. *Ответы детей*. (Важно, что мы чувствуем её аромат, и вкус).

Теперь — **наше пособие**. *Ответы детей*.

Человек получает от каждого органа чувств ограниченный объём информации. Какой орган чувств даёт наибольшее представление?

Предлагаю прочитать вам этот текст (*текст выведен на смартдоске*).

#### **Притча о пяти слепых**

Каждый из них пытался представить себе, что такое слон.

Первый слепой взобрался на спину слона и считал, что это стена.

Второй, ощупывая ногу слона, решил, что это колонна.

Третий взял в руки хобот и принял его за трубу.

Слепой, который дотронулся до бивня, подумал, что это сабля.

А последнему, поглаживающему хвост слона, показалось, что это верёвка.

В некоторой степени эта притча напоминает, как человек познаёт окружающий мир. Нам не хватает всех знаний и способностей мыслить и чувствовать, чтобы охватить и вместить представления обо всём существующем и происходящем.

Давайте самостоятельно проанализируем задание в нашем пособии с. 6. № 3.

Выполните в парах задание 6 на с. 7 Что бы вы добавили, рассматривая этот предмет? Какая здесь допущена ошибка?

Теперь такое задание: мы составим и заполним таблицу. Вы вклеите картинки из Приложения 2 во второй столбец и во вторую строчку.

Затем запишите, какую информацию о предмете вы получаете от данных органов чувств.

#### Приложение 4

№ п/п	Предмет	Органы чувств				
		Глаз	Ухо	Нос	Рука	Язык
1	Ножницы					

2	Спичка					
3	Часы					
4	Апельсин					

На эту работу у вас будет 6 минут.

По моему сигналу вы закончите самостоятельную работу и **обсудите в парах**, как вы заполнили свои таблицы. При необходимости можете дописать себе информацию или что-то подкорректировать.

**Физкультминутка.** Мы уже знаем, что именно зрение даёт наибольшее количество информации. Откройте, пожалуйста, Приложение на с. 110. Здесь комплексы упражнений для глаз. Прочитайте описание первого упражнения. Представляете, как это делать? Теперь вы выполняете, а я вам говорю, что делать. Далее по такому же алгоритму выполняем упражнение 2 и 3.

Как вы думаете, какие предметы (ножницы, горящая спичка, часы, апельсин) могут представлять опасность для органов чувств. Почему?

Рассмотрите в парах задание 5 на с. 7. Знаете ли вы, как защитить органы чувств от различных опасностей? Давайте теперь рассмотрим рисунки в задании 9 на с. 9. Кто из вас может прокомментировать, как поступать нельзя и почему? *В описании материала к уроку для 2 класса есть информация, которую можно предложить и третьеклассникам, если вы до этого с ней учащихся не знакомили.*

Если будет возможность, то дома вы продолжите поиск информации о том, как сохранить органы чувств, или изучите в Приложении (оно начинается со с. 110), какие есть физкультминутки.

*Третьеклассникам можно предложить дома заполнить схему из задания 10 с. 9 и вклеить её в тетрадь. Схема приведена в **Приложении 6**.*

**Второй урок для третьего класса** можно провести на основе материала для 4 класса (он описан ниже), предложив разделиться на группы и разработать рекомендации по сохранению органов чувств. Или читать предложенный детям материал и стараться выбрать вместе ключевую

информацию. Возможно, вашим ученикам будет интересна идея подготовить рекомендации по сохранению органов чувств в картинках.

### **Другой вариант занятия**

Проверить составленную дома таблицу (задание 10 на с.9).

Предложить загадать друг другу предметы. Напишите в тетради цифру 1 и приготовьте карточки из Приложения 3 (второй ряд рисунков — полотенце, бутылка с водой, светофор, баклажан).

Я загадаю первую загадку, а вы приклеите вместо ответа соответствующую картинку. Этот предмет содержит жидкость. Жидкость прохладная, бесцветная/прозрачная, без вкуса (вода).

А если бы я загадала так: гладкое, твёрдое, прохладное, прозрачное, состоит из двух частей, одна часть более твёрдая, ребристая; можно услышать звук? Да, вы правы ответом была бы бутылка.

**Загадайте в парах** друг другу по одной загадке и приклейте отгадку.

Теперь предлагаю вам выполнить задание 7 на с. 9. Есть ли затруднения?

**Физкультминутка.** Найдите на с. 111 комплекс упражнений для глаз. Прочитайте, выполните в парах. Один ученик диктует, другой выполняет. Внимание: нужно не только читать, но и смотреть за правильностью выполнения. Сначала сделайте по очереди первое упражнение, потом второе и третье.

Теперь мы с вами поговорим о том, как можно сохранять органы чувств здоровыми и как это связано с режимом дня, физической активностью, полезным и правильным питанием, зарядкой, гигиеной.

Далее можно использовать материал, обозначенный как материал для четвероклассников в Приложении 5.2.

## **Второй урок для 4 класса**

**Работа в группе.** В группе не более 5 человек, лучше 4.

Раздаются листы (Приложение 5, 5.1) для организации работы групп, материал (представленный ниже или тот, который подберёт педагог), с которым будут работать ученики. На этих листах дети напишут рекомендации, вопросы, комментарии и вклеят в общий лист группы.

Приложение 5

### **РАБОТА В ГРУППЕ**

Ваша задача составить краткие рекомендации по сохранению органов чувств, у каждой группы будет своё задание и свой материал.

### **Часть 1**

1. Прочитайте информацию для вашей группы. Подумайте, что из неё важно для составления рекомендации, а какая информация лишняя.

2. Постарайтесь сократить информацию. Выберите не менее пяти рекомендаций и запишите их.

3. Теперь распределите роли: определите, кто записывает рекомендации на отдельных листах, кто вклеивает на общий лист группы, кто следит за временем работы, кто представляет результат другим ученикам (один человек от группы или все вместе).

**Важно!** Принимают участие в работе все. И все несёте ответственность за единый результат вашей группы.

Рассмотрите лист группы. В нём будет представлена не только ваша работа, но и ваша обратная связь для других групп: вопросы по их выступлению и комментарий по прослушанному (что удивило). Определите, кто и что из вас будет записывать.

### **Часть 2**

После представления своей работы надо заполнить вторую часть листа группы. Это возможно лишь при внимательном прослушивании выступлений ваших одноклассников.

### **Часть №**

Захотелось ли вам что-то добавить к вашим рекомендациям? Допишите.

*У вас есть листы для записи и клей.*

*Время на выполнение части 1 — 15 минут.*

*Представление другим группам не более трёх минут.*

*Часть 2 заполняется по ходу выступления групп.*

*Время на выполнение части 3 — 3 минуты.*

Закончите свою работу и сдайте. Теперь можно в классе вывесить ваши работы для общего ознакомления.

ЛИСТ		группы		№____,		состав		группы:	
Как сберечь _____ орган чувств									
<b>рекомендации</b>									
Работа с информацией других групп									
Как сохранить _____ орган чувств					Как сохранить _____ орган чувств				
Вопрос					Вопрос				
Что удивило					Что удивило				
Как сохранить _____ орган чувств					Как сохранить _____ орган чувств				
Вопрос					Вопрос				
Что удивило					Что удивило				

**Материал для четвероклассников**, на основе которого они составят рекомендации по сохранению здоровыми органов чувств.

## Приложение 5.2

### 1. Как сохранить зрение?

Свет на открытую страницу должен падать сверху с левой стороны.

Всем известно, что чтение при плохом освещении плохо влияет на зрение.

Нельзя читать в лежачем положении — это вредно для глаз.

Чтобы сохранить зрение — держите книгу на расстоянии не менее 30 см от глаз.

Отвлекайтесь от чтения книги каждые 30 минут.

Делайте зарядку для глаз.

Используйте качественное освещение.

Обратите внимание на расположение источника света, по возможности садитесь спиной к окну или лампе.

Делайте перерывы. В школе не случайно предусмотрены перемены.

Органы зрения нуждаются в отдыхе, особенно при напряжённой работе. Важно каждые полчаса прерываться хотя бы на 5 минут.

Защищайте глаза от солнца. Большинство людей ошибочно полагают, что ультрафиолетовые лучи опасны только летом. Однако это не так. Следует защищать глаза от солнечных лучей на протяжении всего года.

Нельзя тереть глаза руками, потому что велика вероятность занесения в глаза вредоносных микроорганизмов.

### 2. Как сохранить зрение

С помощью компьютера мы общаемся с друзьями и родственниками, используем его для работы, с его помощью организовываем своё свободное время. Так мы тратим большое количество времени на него, забывая, что это вредно для сохранения здоровья глаз и хорошего зрения. Поэтому необходимо, чтобы расстояние от экрана компьютера до глаз составляло минимум 30 см.

Важно чаще моргать или применять увлажняющие капли для глаз.

Если человек носит очки, то обязательно надо надевать их при работе за компьютером.

Делайте 15-минутные перерывы через каждый час работы.

Регулярно удаляйте пыль с поверхности монитора.

Выполняйте упражнения для глаз или несложную разминку.

Не забывайте про физическую активность и витамины.

Знаете ли вы, что наиболее полезными видами спорта для зрения считаются теннис и бадминтон? Как вы думаете, почему? Во время игры



взгляд постоянно следит за перемещениями волана или мяча. Благодаря этому глазные мышцы тренируются. Плавание также эффективно, потому что оно способствует поддержанию нормального кровообращения в районе шейных позвонков, а сохранение зрения без этого невозможно.

### **3. Как сохранить зрение**

Необходимо питание, полезное для зрения. Знаете ли вы, какие витамины для этого нужны? А что такое полезное питание?

Как сохранить зрение, если носишь очки?

Если вы носите очки или линзы, то обязательно ухаживайте за ними, протирайте стёкла. Меняйте линзы и очки вовремя.

Если врач прописал очки, то их надо носить.

Посещайте врача, чтобы вовремя узнать о проблемах со зрением и исправить это.

Телевизор детям до 10 лет смотреть можно не более 40 минут в день, экран должен быть на расстоянии 3 метров.

В телефоне очень мелкий шрифт. Как вы думаете, можно ли долго читать или играть в телефоне?

Нельзя читать в движущемся транспорте.

Нужны перерывы и зарядка для глаз.

Важно защищать глаза от травм.

Вредно смотреть на очень яркие источники света. А какие яркие источники вы знаете? (Лазер, сварка.)

### **4. Как сохранить слух**

Прекратите использовать ватные палочки. Ушная сера играет важную роль в защите ушной раковины от инфекций и травм. Здоровый человек имеет постоянно определённое количество ушной серы в ушах. Используя ватную палочку, чтобы очистить свои уши, вы на самом деле толкаете ушную серу далее в ушной канал, к барабанной перепонке.

Чтобы сохранять наружное ухо чистым, хорошенько мойте его во время купания. Это обеспечит ушам чистоту без вреда для здоровья.

Посещайте доктора, чтобы проверить, что всё в порядке с вашими ушами.

Используйте безопасные наушники.

Чтобы ваш слух оставался чутким, а уши — чистыми, меньше используйте наушники, которые глубоко проникают в ушную раковину. Это чужеродный предмет, который раздражает ухо, заставляет его вырабатывать больше ушной серы и притупляет слух. Лучше приобрести наушники, которые нужно надевать на наружное ухо, они гораздо безопасней, или же чередовать использование тех и других наушников.

Не слушайте музыку слишком громко.

## **5. Как сохранить вкус**

Вы уже знаете, что необходимо мыть руки перед едой. Для чего? И как это связано с сохранением органа вкуса?

Известно ли вам, чтобы не повредить вкусовые сосочки на языке нельзя есть сильно горячую еду или пить кипяток.?

Вам точно известна следующая фраза: «Когда я ем, я глух и нем». Почему? Чтобы не отвлекать других от приёма пищи? Или? Конечно же, не надо разговаривать во время еды, чтобы не поперхнуться. Что касается неизвестных лекарств, растений и других предметов, то все знают, что их нельзя брать в рот. Также нельзя брать в рот острые предметы, чтобы не поранить язык. А знаете ли вы, зачем после приёма пищи нужно прополоскать рот?

Советуем запомнить, что нельзя прикасаться языком в мороз к железным предметам: язык примёрзнет к железу, его трудно и больно будет отдирать, и язык будет повреждён.

Необходимо систематически очищать язык от налёта, чтобы избежать попадания инфекции в организм.

## **6. Как сохранить обоняние**

При насморке человек плохо чувствует запахи. Чтобы не было насморка, надо оберегать себя от простуды, закалять организм. Это поможет сохранить и хорошее обоняние.

Чтобы нос оставался чистым, надо пользоваться личным носовым платком. Надо промывать нос во время умывания.

Нельзя засовывать в нос разные вещи, ковырять в носу пальцем.

Чтобы не было ожога дыхательных путей или отравления, не вдыхайте непосредственно из ёмкости неизвестную жидкость.

Для органа обоняния очень вредна пыль, поэтому делайте ежедневные влажные уборки и проветривания.

## **7. Как сохранить осязание**

Почему кожу надо содержать в чистоте? Кожа передаёт нам много информации: предупреждает об опасности и боли, тепле и холоде. Например, если ты прикоснёшься к чему-то горячему, то рука тут же отдёргивается — кожа мгновенно сообщает: берегись, горячо! Зимой на морозе быстро замерзают руки без перчаток, и кожа подсказывает: очень холодно! Защитите свои руки от обморожения!

Старайтесь не ранить кожу, не допускать ожогов и обморожения.

Кожу нужно содержать в чистоте. Ежедневно принимайте ванну или душ. Содержите в чистоте ваши волосы и ногти, вовремя подстригайте их. Носите чистое бельё и одежду.

Питайтесь полезными продуктами: питание является одной из важных составляющих здоровой кожи.

Нужно закаляться: умываться то холодной, то горячей водой, принимать контрастный душ, солнечные ванны. Но помните, что основные повреждения коже наносят ультрафиолетовые лучи. Они провоцируют появление термического ожога кожи (когда обгорают на солнце) и её преждевременное старение. Поэтому обязательно используйте солнцезащитные средства! Важно знать, что не существует солнцезащитного крема, **способного полностью** защитить кожу, поэтому используйте дополнительно шляпы, зонтик и находитесь в тени. Старайтесь летом не выходить на солнце с 12—16 часов.

Для сохранения здоровой кожи нельзя трогать незнакомые растения и уличных животных. Как вы думаете, почему?

Ещё важно соблюдать режим дня, так как недостаток сна в первую очередь сказывается на коже, делая её тусклой и украшая лицо синяками и мешками под глазами. Зато хорошо выспавшийся человек всегда отлично выглядит утром и хорошо себя чувствует.

Поэтому правильное питание, полноценный отдых и физические упражнения — это главные условия для здоровья вашей кожи.

Варианты организации работы на уроке. Предложить выписать не просто рекомендации, а рекомендации, которые будут понятны первоклассникам. Или предложить кому-то записывать рекомендацию, а кому-то подготовить рекомендации в рисунках.

**Важно!** В классе допустим вариант, когда ребёнок не хочет работать ни с кем, ни в группе, ни в паре. Тогда он может работать вместе с учителем или индивидуально, но все же надо его бережно вовлекать в совместную деятельность с другими.

Между выступлениями проводим **физкультминутки** (см. Приложение в учебном пособии, с. 111, вариант 2; комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения, с. 117).

**Методический приём.** После занятия разместить в классе **Листы групп** (желательно в разных частях класса) и предложить детям посмотреть результат в формате выставки: один представитель стоит у своего Листа группы и при необходимости поясняет или отвечает на вопросы. Дети могут ходить по выставке как хаотично, так и организовано. Во втором случае дети объединяются в группы, которые по сигналу учителя переходят от одного

объекта рассмотрения к другому. Детям надо объяснить, как они переходят, например, по часовой стрелке, и сколько у них времени на рассмотрение.

Мы с вами написали рекомендации, как можно сохранить органы чувств здоровыми, и как это связано с режимом дня, физической активностью, полезным и правильным питанием, зарядкой, гигиеной. Этот разговор ещё будет продолжен. Спасибо вам за активную работу.

## Здоровый образ жизни — 2 часа

### 1 класс — первое занятие

Метапредметные задачи:

Создать условия для расширения у учащихся первоначальных представлений *о гигиене, личной гигиене, предметах личной гигиены*. Создать условия для развития у учащихся умений:

- проявлять познавательный интерес к учебному материалу;
- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения.

На первом уроке в 1 классе (кроме пособия, собственной рабочей тетради, нужен клей и цветные карандаши)

**Введение в тему.** Помните сказку Корнея Чуковского «Мойдодыр»?

Послушайте, что Мойдодыр говорил мальчику.

Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,  
Неумытый поросёнок!  
Ты чернее трубочиста,  
Полюбуйся на себя:  
У тебя на шее вакса...  
*и далее до слов*  
И сбежали от грязнули  
И чулки и башмаки.

Что произошло потом? *Дети отвечают.*

Как пустился я по улице бежать,  
Прибежал я к умывальнику опять.  
Мылом, мылом,  
Мылом, мылом  
Умывался без конца,  
Смыл и ваксу  
И чернила  
С неумытого лица.

Что изменилось, когда мальчик умылся? *Дети рассказывают.*

Ребята, а знаете ли вы, какие предметы нужны для личной гигиены? Нет? Тогда вернёмся к этому вопросу попозже. Знаете ли вы, что такое личная гигиена?

**Гигиена** происходит от греческого слова *hygienos* — *приносящий здоровье*. Это **медицинская наука**, которая изучает, как окружающая среда влияет на человека. Это и личная гигиена, и учебная, и гигиена питания, и гигиена жилища, и ещё взаимоотношения в обществе, состояние окружающей природной среды.

Как вы думаете, что такое личная гигиена? *Варианты ответов детей.*

**Личная гигиена** — это то, как мы следим и ухаживаем за своим организмом, своей одеждой. Это то, что уберегает нас от попадания бактерий в наш организм, влияет на опрятный внешний вид, на поддержание и укрепление здоровья.

Все дети задаются вопросом, для чего надо мыть руки после прогулки.

Как бы вы ответили дошкольникам, чтобы они поняли? Предлагаю сейчас посмотреть мультфильм, потом вы расскажете, как удалось родителям убедить котят мыть руки. Мультфильм «Три кота», серия 101 «Микробы».

**Работа с пособием.** Откройте, пожалуйста, наше пособие на с. 10, задание 12. Для чего мы принимаем душ? Как вы думаете, если вы принимаете душ, моете тело, какое потом надо надеть бельё? Почему?

**Физкультминутка.** Представьте, что вы принимаете душ. Намыливаете тело приятным мылом, моете каждый пальчик, кисть, локоть, предплечье, плечо. «Потрите спинку соседу» — мягко погладьте по спине. Теперь вы моете своё колено правое, левое. Представьте, что смыли всё водой. Вы не мыли голову, но решили немного её помассировать — погладьте себя по голове. Вы молодцы, чистые, опрятные с замечательным настроением вернулись в класс и улыбнулись друг другу.

Продолжим с вами исследовать вопрос личной гигиены. Кто может объяснить, что такое гигиена полости рта? Как её можно соблюдать? Кто из вас знает, что значит правильно чистить зубы? Поделитесь с одноклассниками. Зачем во время чистки зубов счищают налёт с языка?

Теперь рассмотрим задание 13.

Мы с вами запланируем время на одном из занятий и потренируемся чистить зубы вместе. К нам в гости придёт врач-стоматолог и покажет, как правильно чистить зубы, какими движениями, расскажет, какую зубную щётку лучше использовать.

Теперь мы рассмотрим фотографии на с. 11. О каких моментах личной гигиены мы ещё не говорили? *Подстригать ногти на руках и на ногах, мыть уши.*

Вы правы, нужно вовремя подстригать ногти и делать это аккуратно. Под ними собирается много грязи, поэтому нельзя их грызть или облизывать пальцы. Ухоженные ногти — залог хорошего здоровья.

Хочу дополнить про уход за ушами. Прекратите использовать ватные палочки. У нас в ухе есть ушная сера. Она играет важную роль в защите ушной раковины от инфекций и травм. Здоровый человек имеет постоянно определённое количество ушной серы в ушах. Нельзя использовать ватную палочку, чтобы очистить уши, потому что на самом деле мы таким образом толкаем ушную серу далее в ушной канал, к барабанной перепонке.

Чтобы сохранять наружное ухо чистым, надо хорошенько мыть его во время купания. Это обеспечит ушам чистоту без вреда для здоровья.

Про какие органы чувств мы сегодня говорили? *Про кожу, уши, язык.* Как сохранить их здоровыми? *Держать их в чистоте.*

Какие предметы для личной гигиены должны быть только твои? Ученики работают с Приложением 6, затем вклеивают этот листок в свою тетрадь.

#### Приложение 6

Обведи только те предметы гигиены, которые должны быть у каждого человека личные.

1



2



3



4



5



6





Обсуждение выполненного задания. Можно сверить выполненное задание с заданием в пособии № 15. Как вы думаете, почему эти предметы только для личного пользования и каждый член семьи должен иметь свои предметы для поддержания личной гигиены?

**Домашнее задание.** Если вам интересно, то обсудите с родителями, что означает гигиена жилища и гигиена питания. Мы продолжим узнавать об этом на следующих наших занятиях.

## 2 класс — первое занятие

Метапредметные задачи:

Создать условия для расширения у учащихся первоначальных представлений *о гигиене, личной гигиене, предметах личной гигиены*. Создать условия для развития у учащихся умений:

- проявлять познавательный интерес к учебному материалу;
- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- работать в паре;
- слушать собеседника и вести диалог, формулировать и высказывать свою точку зрения.

Можно начать, как и в 1 классе, с вопроса о том, что такое гигиена.

Что Мойдодыр требовал от мальчика? Почему?

Когда Мойдодыр похвалил мальчика?

Вот теперь тебя люблю я,  
вот теперь тебя хвалю я  
наконец-то ты...

Помните продолжение?

Кстати, почему Корней Чуковский так назвал героя стихотворения? Знаете? (*Мой до дыр*).

Личная гигиена — это только умывание и мытье рук? А что это такое?

Давайте откроем учебник на с. 10, задание 12. Сколько раз в день ты выполняешь эти действия? Почему? Для чего нужно принимать душ?

Как часто ты моешь голову? От чего это зависит?

Каким образом ты ухаживаешь за чистотой ушей? Прочищать ухо ушной палочкой вредно.

Для активного роста волос можно делать массаж головы, а чтобы сохранить блеск и эластичность волос, можно их полоскать отварами лекарственных растений, например ромашки.

Для чего нужна гигиена полости рта? Зачем мы за ней ухаживаем (Обсудить зубы, десны, язык). Прочитайте задание №13. Кто может рассказать, как надо чистить зубы? Для чего мы счищаем налёт с языка? *Если в вашем классе ещё не было стоматолога, который бы показывал детям, как нужно ухаживать за ротовой полостью, то пообещайте им, что пригласите такого специалиста.*

**Задание в парах.** Обсудите то, что мы сегодня уже говорили про личную гигиену. Используя информацию из заданий 12, 13 и 14, постарайтесь сформулировать и записать к себе в тетради не менее трёх правил личной гигиены.

Вы сейчас читали, писали, теперь в паре выполните физкультминутку для глаз со с. 111, вариант 2, упражнение 2. Сначала каждый читает упражнение 2. Затем один читает, а другой выполняет, потом меняетесь. Теперь я вам всем говорю, что делать, и вы выполняете.

Теперь закройте и отложите учебные пособия. Давайте послушаем, что у вас получилось.

Сейчас вам надо договориться, кто из пары читает или вы вместе. Слушаем внимательно ответы друг друга и не повторяем одну и ту же идею. Но если очень важно дополнить, то так и говорите: у меня/нас дополнение к тому, что сейчас предложили ребята.

Обсуждаем, согласны ли дети с таким правилом.

Учитель выносит на доску варианты, которые озвучивают дети. Так учащимся будет легче соотнести то, что сказали, и то, что у них записано в тетради. Учитель имеет право редактировать фразу с разрешения детей и пояснять им, почему так.

Я хочу, чтобы мы дополнили то, что сейчас здесь написано (*надо умываться утром и перед сном вечером, чистить дважды в день зубы, счищать налёт с языка, полоскать рот после еды, каждый день принимать душ или ванну, мыть голову, если это уже необходимо, подстригать ногти на руках и ногах*). Нам ещё необходимо написать про чистое бельё, одежду, обувь и опрятный вид. Что вы предложите записать? Можно дополнить суждения детей такой информацией: *после душа нужно надевать чистое*



*бельё. Важно, чтобы оно было из натуральной ткани, чтобы тело дышало, не забивались поры кожи. Также нужно следить за своей обувью. Мыть не только внешнюю сторону, но и внутреннюю, чтобы не размножались бактерии.*

Теперь предлагаю вам выбрать и обвести на листе только те предметы, которые у каждого члена семьи должны быть только его (см. Приложение 6).

Откройте наше пособие на с. 11, задание 15. Поменяйтесь листочками и проверьте друг у друга, как вы выполнили задание. Что у вас вызвало сомнение? Давайте теперь вместе обсудим, что получилось. Как вы думаете, почему эти предметы только для личного пользования и каждый член семьи должен иметь свои предметы для поддержания личной гигиены?

### **1—2 классы — второе занятие**

Метапредметные задачи:

Создать условия для расширения у учащихся первоначальных представлений *о гигиене, личной гигиене, гигиене жилища, о физической активности.*

Создать условия для развития у учащихся умений:

- проявлять познавательный интерес к учебному материалу;
- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- работать в группе;
- планировать и оценивать собственные действия.

*Можно начать занятие с продолжения разговора о личной гигиене.*

Одна из составляющих здорового образа жизни — личная гигиена.

Мы на прошлом уроке начали знакомиться с тем, что это такое.

Мы узнали, что полезно делать для сохранения здоровья, посмотрите на с. 12, задание 16. Как вы думаете, почему эти фото перечёркнуты? Что такое вредные привычки? Чему они вредят?

Кроме общей версии, что так в организм попадают вредные микробы и бактерии, какие ещё предположения? *(Можно повредить нос — случайно цапнуть ногтём; наверно, испортятся ногти, если их грызть. Почему считается вредной привычкой, когда ребёнок другого угощает? Потому что надо отдать сразу всё яблоко, а не от своего дать попробовать. Не понимаю, почему нельзя грызть карандаш, разве можно сломать карандашом зуб или язык поцарапать? Это влияет на прикус, можно повредить эмаль зуба). В каких случаях чаще всего грызут ногти? (Когда волнуешься, переживаешь. А я грызу ручку, когда что-то не получается в домашней работе.)*

Нам всем надо учиться проживать сложные ситуации: страх, грусть, горе, обиду, стресс и справляться с ними. Если не получается справиться самостоятельно, то обращайся за помощью к друзьям или взрослым: родителям, учителям, школьному психологу. Нам надо учиться понимать свои эмоции, учиться радоваться. Учиться изменять своё настроение. Стараться, если ты волнуешься, разрешить себе ошибаться, тренироваться, чтобы научиться. Есть, например, шарики или игрушки типа «антистресс», лучше мять и сжимать их, чем грызть собственные ногти и портить ногтевую пластину, да ещё и получая порцию вредных бактерий.

Постарайтесь запомнить, что **наше здоровье — это не только здоровое тело, но и здоровые, светлые мысли**. Светлые и радостные мысли о себе, о своих возможностях, о других людях. Мы всю жизнь учимся познавать своё тело, свои ощущения, чувства — главное понять, что мы способны на многое.

Мы поговорили с вами о личной гигиене. А как вы думаете, что подразумевается под гигиеной жилища? Это жилищные условия, которые влияют на здоровье человека.

Давайте я вам зачитаю варианты, а вы выберите подходящие и объясните свой выбор. И мы обсудим, что лишнее и почему.

#### **Дома**

1. Должен быть большой телевизор и компьютер.
2. Должно быть тепло в холодное время года (необходимо отопление) и прохладно в жаркое (например, за счёт кондиционера).
3. Должно быть много мебели, книг и игрушек.
4. Должно находиться достаточное количество осветительных приборов, чтобы особенно в зоне письменного стола хватало света.
5. Должен быть чердак или кладовка для старых вещей.
6. Для обмена воздуха нужно постоянное проветривание. Это увеличит количество кислорода в помещении.

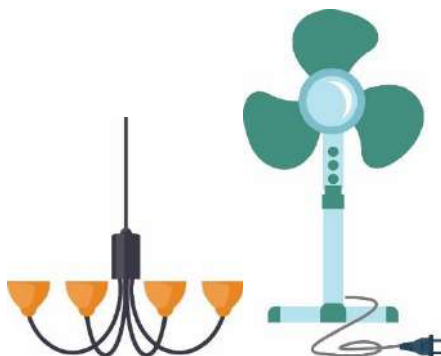
Для второклассников добавляем ещё два высказывания.

7. Необходим достаточно влажный воздух, потому что при сухом воздухе сохнет кожа, волосы, страдает слизистая оболочка носа. Тогда нужен увлажнитель воздуха.
8. Идеально, если дома есть место, где каждый может уединиться и отдохнуть.

**Домашнее задание.** Предлагаю вам дома сделать аппликацию: вырезать необходимые предметы из Приложения 7 или, если есть, из журналов и дорисовать необходимое. Возможно, вам захочется нарисовать комнату полностью.

#### Приложение 7

#### Жилищные условия, которые влияют на здоровье человека



Что должно быть в комнате, которая соответствует правилам гигиены жилища? (Окно, которое открывается, чтобы проветрить, батарея, вентилятор или кондиционер, лампа, люстра... там должно быть чисто.) Эту работу вы сначала покажете одноклассникам, а после нашей выставки работ вы вклеите её в свою рабочую тетрадь. Когда пройдёт выставка, то на листочках детям надо будет дописать или наклеить картинки «жилищные условия, которые влияют на здоровье человека».

Достаточно ли для **здорового образа жизни** только соблюдения личной гигиены, гигиены жилища? Почему? Что ещё необходимо?

Мы сейчас коснёмся вопроса **физической активности**. Например, физкультминутка — это физическая активность? Почему? Откройте наше пособие на с. 37, задание 12. (В 1 классе учитель читает задание.)

Посмотрите на задание 13. Мы уже делали такую зарядку для пальцев. Какие рисунки показывают то, что мы уже делали? Какое упражнение для пальцев ещё нарисовано?

**Физкультминутка.** Задание 14. Здесь есть и физкультминутка для глаз. Что надо нарисовать глазами? Я вам буду говорить, что делать, а вы будете выполнять. Можете дома вместе с родителями повторить эти физкультминутки. И помните, что у нас в книге есть Приложение, в котором много физкультминуток, их тоже можно выполнять с родителями.

А ещё есть **подвижные игры**. Лучше, конечно, в них играть на улице. Мы сейчас порепетируем здесь, а потом поиграем на улице. Дома вы тоже повторить. Итак, это **игра «Ручеёк»**. Задачи игры: учиться подпрыгивать на двух ногах и мягко приземляться, сгибая колени; учиться соблюдать правила игры: не толкать других игроков, а значит распределиться по площадке; прыгать одновременно по команде. *Перед доской учитель кладёт две тесьмы на расстоянии 30 — 35 см. Нескольким детям (3 — 4) сразу предлагает выйти к доске и перепрыгнуть через ручеёк, оттолкнувшись сразу двумя ногами и мягко приземлиться, сгибая колени.* «Ручеёк глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не намочить ноги».

**Игра «Выдуй шарик из чашки».** Задачи игры: учить делать глубокий вдох и выдох, соблюдать инструкцию (принимать учебную задачу). В чашке лежит мячик от настольного тенниса. Задача — сделать глубокий вдох, наклониться над чашкой и сделать сильно выдох, чтобы выдуть шарик из чашки. Дети делают это по очереди. Для этой игры надо приготовить несколько чашек и предложить выполнять это **задание в группах**. В группах

не должно быть более пяти человек. Важно поставить детей с чашками в разных частях класса. Дети по очереди выдувают шарик, последним выдувает шарик тот, кто держал чашку.

Дома вы можете вместе с родителями найти описание какой-либо подвижной игры и рассказать или оформить на листке правила её проведения. Отметьте, можно ли играть в эту игру дома или в классе, или эта игра возможна только на улице или в спортивном зале. Постепенно мы в классе постараемся поиграть во все ваши игры.

**Важно!** Если что-то предлагается на дом, это обязательно должно быть рассмотрено в классе и ребёнок должен получить обратную связь от учителя или от учителя, и от одноклассников.

### 3—4 классы — 2 часа

Метапредметные задачи:

Создать условия для расширения у учащихся представлений *о гигиене, личной гигиене, гигиене жилища; влиянии гигиены на сохранение органов чувств, касаясь аспектов ЗОЖ — физической активности, закаливания, правильного питания и соотнесения с ними рассматриваемого материала.*

Развивать у обучающихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать, контролировать и оценивать свою работу;
- работать с информацией, анализировать материал и делать выводы на его основе;
- развивать коммуникативные умения, навыки работы в группе;
- развивать внимание, память;
- выполнять совместно творческие задания.

Мы начали уже с вами разговор о здоровом образе жизни. И определили, что это возможно, если в нашей жизни есть физическая активность, мы соблюдаем личную гигиену, режим дня, закаляемся и правильно питаемся. На прошлом уроке мы говорили об органах чувств. Предлагаю порассуждать, как связан здоровый образ жизни с сохранением органов чувств. Я приготовила вам таблицу (см. Приложение 7.1), и мы её постепенно заполним.

## Приложение 7

### Влияние ЗОЖ на сохранение и укрепление органов чувств

Компоненты ЗОЖ/ органы чувств	Рис. глаз	Рис. кожа	Рис. ухо	Рис. нос	Рис. язык

1	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА						
2	РЕЖИМ ДНЯ	сон					
		отдых					
		прогулка					
3	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	физкультминутки					
4	ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	продукты, содержащие витамины					
5	ЗАКАЛИВАНИЕ						

Что такое гигиена? Варианты ответов детей.

Предлагаю прочитать данную информацию. *(Текст раздаётся детям и дублируется на слайде.)* Подчеркните в ней самое основное. Теперь обсудите в парах, что является самым важным. Совпали ли ваши предположения?

## Приложение 8

**Гигиена** происходит от греческого слова *hygienos* — *приносящий здоровье*. Это **область медицины**, которая изучает, как окружающая среда влияет на человека. Это личная гигиена, учебная, гигиена труда, гигиена питания, гигиена жилища и ещё взаимоотношения в обществе, состояние окружающей природной среды.

**Гигиена** — область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры (санитарные нормы, правила и др.), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепления здоровья и продления жизни.

По материалам сайта [www.dic.academik.ru](http://www.dic.academik.ru)

Как вы думаете, что такое личная гигиена? А вы слышали понятия: гигиена полости рта, гигиена зрения?

Сейчас предлагаю вам **разделиться на 6 групп**. У вас на столах у каждого лежат небольшие цветные полоски. И у некоторых из вас большие цветные листы (жёлтый, оранжевый, красный, зелёный, синий, голубой). У кого лежат большие листы? Встаньте и держите их в руках.

По моей команде «начали» все остальные со своим пособием и пеналом переходят к тому ученику или ученице, у которого/ой цвет такой же, как и у вас. Понятно, что мы делаем? Начали. В группе не должно быть более 5 человек.

### **Работа в группах.**

**Первая часть задания — 15 минут**

Приложение 9.1

#### **ЛИСТ ПРОДВИЖЕНИЯ**

##### **Первая часть задания**

1. ☐ Проанализировать материал разворота с.10—11, задания 12—15, выполнять задания надо по порядку.
2. ☐ **ВАЖНО!** Сначала каждый читает самостоятельно задание, а потом переходите к обсуждению этого задания.
3. ☐ Обсудите все предложенные вопросы в заданиях.
4. ☐ По ходу выполнения заданий запишите в общем листке группы, что вам нужно уточнить, что вам ещё неизвестно. Постарайтесь, чтобы записывали разные люди.

##### ***Список дополнительных вопросов к заданиям.***

*№ 13. Для чего мы принимаем душ? Как часто необходимо мыть голову?*

*№ 14. Для чего необходимо подстригать ногти?*

*№ 15. Почему важно использовать эти предметы только лично?*

##### ***Общий вопрос***

*Что вы можете сказать про бельё, одежду, обувь? Относится ли это к личной гигиене?*

##### **Вторая часть задания**



1. Выберите высказывания, которые относятся к разделу «личная гигиена».

2. ☐ Сообщите о выполнении задания и готовности группы.

3. ☐ Задание по выбору:

а) выберите одно из этих высказываний и нарисуйте к нему плакат.

б) доработайте и оформите кроссворд к заданию 12.

Посоветуйтесь в группе, какое задание вы выбираете. Если затрудняетесь с выбором, можете разделить внутри группы и делать два задания.

*Отмечайте по ходу выполнения задания ✓ в квадрате, если пункт выполнен.*

## Приложение 9.2.

ЛИСТ группы №____, состав группы: _____	
_____	
Нужно уточнить	1. 2. ...
Ещё неизвестно	1. 2. ...

Теперь вы обобщили все ваши знания по личной гигиене, и мы можем снять ваши вопросы или дать разъяснения. В нашей таблице (Приложение 8) давайте рассмотрим первую строку.

Что вы можете сказать про личную гигиену и её пользу для укрепления и сохранения здоровья наших органов чувств? *Мы не трём глаза, а промываем,*



если это необходимо, и мы каждый день умываемся. Большая часть того, что мы обсуждали, относится к коже: умывание, душ, мытье головы, следить за чистотой ногтей, подстригать ногти, волосы. Когда умываемся, то промываем нос. Чистим не только зубы, но и язык (счищаем с него налёт), ухаживаем за дёснами. Дети говорят, учитель фиксирует на доске или сразу вносит в файл.

	Компоненты ЗОЖ/ органы чувств		рис глаз	рис кожа	рис ухо	рис нос	рис язык
1	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА		Умывание	Умывание, душ, уход за волосами, ногтями	Моем	Промы ваем	Счищаем налёт, полоскаем рот

Если будет возможность, попробуйте дома начать заполнять эту таблицу, и хорошо, если сможете посмотреть информацию о том, что **понимается под гигиеной каждого органа чувств**.

**Физкультминутка.** Вариант 3 на с.115. Каждый читает описание упражнений.

Далее выбирается человек, который озвучивает, что делать. Выполнять первое упражнение будем три раза и второе три раза. Что это значит? *Это значит, что каждый из нас в группе продиктует одно упражнение.*

А физкультминутка относится к личной гигиене? А к чему она относится?

**Вторая часть задания** начинается на данном занятии и продолжится на следующем.

1. Выберите высказывания, которые относятся к разделу «личная гигиена». (7 минут.)

2. Сообщите о готовности группы.

3. Выберите задание для группы (на все выполнение не менее 30 минут):

- а) выберите одно из этих высказываний и нарисуйте к нему плакат;
- б) доработайте и оформите кроссворд к п. 12.

Посоветуйтесь в группе, какое задание вы выбираете.

Если затрудняетесь с выбором, можете разделить внутри группы и делать два задания. Я раздам вам бумагу для плаката и заготовку для кроссворда.

**Оборудование:**

для групп, которые будут делать плакат: лист А3 и листы А4 на каждого, чтобы дети сначала нарисовали свой эскиз, а потом уже выбрали, что они будут рисовать;

для групп, которые решили доработать кроссворд: листы в клетку, линейка, листы белые А4 на каждого, чтобы подумать, как загадать слово.

### Приложение 9.3

1. ☐ Хороший отдых для глаз — регулярное пребывание на природе.
2. ☐ Надо умываться и чистить зубы дважды в день.
3. ☐ Пища должна быть разнообразной на протяжении суток и всей недели.
4. ☐ Мыть голову надо по мере необходимости.
5. ☐ Благодаря проветриванию воздух в доме остаётся чистым и свежим.
6. ☐ Наше здоровье — это не только здоровое тело, но и здоровые светлые мысли.
7. ☐ После душа нужно надевать чистое бельё. Оно должно быть из натуральной ткани, чтобы тело дышало, не забивались поры кожи.
8. ☐ Если комнаты плохо освещаются дневным светом, то необходимо достаточное количество светильников, чтобы в доме было светло, особенно в зоне рабочего стола.
9. ☐ Чтобы сохранять наружное ухо чистым, надо хорошо мыть его во время купания. Это обеспечит ушам чистоту без вреда для здоровья.
10. ☐ Дома должно быть тепло в холодное время года (необходимо отопление) и прохладно в жаркое (например, за счёт кондиционера).
11. ☐ Нужно следить за своей обувью. Мыть не только внешнюю сторону, но и внутреннюю, чтобы не размножались бактерии.
12. ☐ У каждого человека должны быть только его индивидуальные предметы личной гигиены.
13. ☐ Закаливание организма — один из лучших способов противостоять простудам и сквознякам и отличная тренировка сосудов, сердца, нервной системы.

Раздаём заготовку каждому ребёнку, чтобы у него была возможность работать с информацией, подчёркивать, обводить, рисовать.

#### Приложение 9.5.

Комментарии для доработки кроссворда

Перед вами образец. Так должен выглядеть заполненный кроссворд.



1. Вам надо на листе в клетку начертить поле для кроссворда или использовать данное на рисунке и придумать задание, чтобы те, кому вы предложите кроссворд, смогли его разгадать.
2. Подумайте, для кого вы делаете кроссворд. Если для второклассников, которые тоже изучают эту тему, то задания должны быть понятные им. Если для родителей, то задание сложнее. А может, это для учеников из параллельного класса?
3. Сначала каждый подумает над своей идеей.
4. Обсудите вместе, что вы придумали: это будут загадки? это будет описание предмета? это будут рисунки? Или всё вместе?
5. Напишите или нарисуйте несколько вариантов.
6. Выберите большинством голосов то, что нравится больше.
7. Распределите, кто что делает для оформления. Возможен вариант, что каждый рисует/пишет, оформляет какую-то деталь, и потом вы всё приклеиваете на общий лист от группы.

8. Оформите лист от группы и подпишите авторов работы.

В случае споров, которые вы не можете решить, обратитесь к взрослому.

#### Приложение 9.6.

##### **Инструкция для создания плаката**

1. Обсудите, какое высказывание вы будете иллюстрировать.
2. Сначала каждый на своём листе попробует нарисовать эскиз — идею рисунка.
3. Обсудите то, что у вас получилось.
4. Выберите, кто что рисует. Возможен вариант, что каждый рисует какую-то деталь, и потом вы всё приклеиваете на общий лист от группы.
5. Оформите общий плакат и подпишите авторов работы.

В случае споров, которые вы не можете решить, обратитесь к взрослому.

Сегодня вы начнёте выполнять это творческое задание, а продолжим мы его на следующем занятии. Свои эскизы и наброски вы сдадите мне в конце занятия, и я соберу их в папки для каждой группы. Подпишите все ваши материалы на обороте.

### **3—4 класс, занятие 2**

На прошлом занятии мы начали рассматривать вопрос, что такое личная гигиена. И вы выбирали суждения, которые относятся к личной гигиене.

Давайте проговорим то, что вы выбрали и почему.

Что можем дописать ещё в нашу таблицу?

	Компоненты ЗОЖ/ органы чувств		рис глаз	рис кожа	рис ухо	рис нос	рис язык
1	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА		Умывание	Умывание, душ, уход за волосами, ногтями. Чистое бельё, одежда и обувь	Моем	Промы ваем	Счищаем налёт, полоскаем рот

1. ☐ Хороший отдых для глаз — регулярное пребывание на природе.
2. ☐ **Надо умываться и чистить зубы дважды в день.**
3. ☐ Пища должна быть разнообразной как на протяжении суток, так и всей недели.
4. ☐ **Мыть голову надо по мере необходимости.**
5. ☐ Воздухообмен — важный критерий для проживания. За счёт проветривания в доме обеспечивается замена воздуха на чистый и свежий. Это способствует насыщению клеток организма кислородом для нормального их функционирования.
6. ☐ Наше здоровье — это не только здоровое тело, но и здоровые светлые мысли.
7. ☐ **После душа нужно надевать чистое бельё. Оно должно быть из натуральной ткани, чтобы тело дышало, не забивались поры кожи.**
8. ☐ Если комнаты плохо освещаются дневным светом, то необходимо достаточное количество светильников, чтобы в доме было светло, особенно в зоне рабочего стола.
9. ☐ **Чтобы сохранять наружное ухо чистым, надо хорошо мыть его во время купания. Это обеспечит ушам сияющий вид без вреда для здоровья.**
10. Дома должно быть тепло в холодное время года (необходимо отопление) и прохладно в жаркое (например, за счёт кондиционера).
11. ☐ **Нужно следить за своей обувью. Мыть не только внешнюю сторону, но и внутреннюю, чтобы не размножались бактерии.**
12. ☐ **У каждого человека должны быть только его индивидуальные предметы личной гигиены.**

13. □ Закаливание организма — один из лучших способов противостоять простудам и сквознякам и отличная тренировка сосудов, сердца, нервной системы.

Какие высказывания, на ваш взгляд, относятся к гигиене жилища (*они выделены синим*)? Почему? Подчеркните эти высказывания. Я бы ещё добавила два немаловажных пункта:

1. В доме необходим достаточно влажный воздух. Потому что при сухом воздухе сохнет кожа, волосы, страдает слизистая оболочка носа. И если воздух сухой, то нужен увлажнитель воздуха.

2. Идеально, если дома есть место, где каждый может уединиться и отдохнуть.

Посмотрите на оставшиеся высказывания. Что относится к правильному питанию, а что к закаливанию? К какой теме — «Режим дня» или «Физическая активность» — вы отнесёте первое высказывание: «Хороший отдых для глаз — регулярное пребывание на природе»? Согласна, нет однозначного ответа.

Мы рассмотрели все высказывания? *Нет, есть ещё. Наше здоровье — это не только здоровое тело, но и здоровые светлые мысли.* Как вы это понимаете?

Нам надо научиться преодолевать сложные ситуации: стресс, обиду, страх, боль. Нужно учиться анализировать всё, что происходит. В конце каждого дня можно подводить итоги: подумайте, что интересного и радостного было у вас. Что уже начало получаться, чему вы уже научились, а чему ещё предстоит учиться? За что сегодня можно похвалить себя? Мы живём, учимся и находим разные решения. Ошибки важны! Анализируя их, мы извлекаем из них уроки и понимаем, что сделать дальше, чтобы исправить свои ошибки.

Когда мы говорим о здоровом образе жизни, то часто слышим, что надо избавиться от вредных привычек. Что такое вредные привычки? Почему они вредные? И как отучить себя от того, что стало привычкой? Посмотрите на с. 12 задание 16. Обсудите данные ситуации в парах.

**Физкультминутка.** Для того чтобы у всех было бодрое настроение, и мы продолжили и завершили нашу работу по группам предлагаю сделать два упражнения на с. 119, вариант 3, упражнение 2 и 3. Сначала внимательно прочтите, что написано! Можем это выполнить? Читаете и пробуете выполнить движения. Кто понял и готов показать?

**Работа в группах.** Окончание оформления плакатов и кроссворда.

Папки с вашими работами лежат у вас на краю стола. Хорошо, что дома вы продолжили думать над этим и принесли домашние заготовки. При необходимости возьмите на моём столе то, что необходимо для вашей группы. Я приготовила на каждую группу ножницы, клей, дополнительные листы бумаги. И вы видите, у вас лежат маленькие клейкие цветные листочки. Про них я скажу позже, это для голосования. У вас сейчас есть 15 минут.

Учитель напоминает: осталось пять минут; осталось две минуты; завершайте работу.

**Методический приём.** Когда время закончено, в классе по периметру учитель прикрепляет работы детей. У каждой работы остаётся один ученик, чтобы ответить на вопросы или прокомментировать. Тот, кто из группы быстрее всех просмотрел работы, сменяет первого комментатора.

Теперь мы проголосуем за работы, у вас два голоса. Вы их можете отдать сразу одной работе или двум разным. Нам надо выбрать плакат и кроссворд, который мы передадим второклассникам. Прикрепите ваши листочки. На перемене подсчитаем голоса. Все работы ещё несколько дней будут в нашем классе, вы сможете внимательно их рассмотреть и задать вопросы авторам.

### **Что такое режим дня?**

**1—2 класс — 1 час, 3—4 класс — 2 часа**

Всем известно, если ребёнок соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей, это помогает ему легко переключаться с одной деятельности на другую. Правильный режим помогает сбалансировать работу и отдых, а это очень важно для здоровья растущего ребёнка. Но немногие взрослые стараются это соблюдать. Поэтому мы делаем вместе с детьми такие задания, которые им важно обсудить со своими родителями.

Хорошо, если результатом занятий и общения с родителями дома станет расписание дня в соответствии с режимом, которого придерживаются все в семье. Ниже приведён идеальный вариант, но в жизни всё иначе: занятия в кружках, секциях в то время, когда назначает руководитель или тренер. Поэтому нужно найти наиболее оптимальный вариант для каждого ребёнка, чтобы у него не было переутомления, и он был активным, бодрым и здоровым.

1. 07:00. Подъем — утренняя гимнастика, водные процедуры, уборка постели
2. 07:30. Завтрак горячий и плотный

3. Дорога в школу
4. 8:30 — 13:30. Занятия в школе
5. Дорога из школы, прогулка
6. 14:00. Обед
7. Дневной сон или послеобеденный отдых: нельзя смотреть телевизор, читать и играть в компьютерные игры.
8. 16:00. Полдник, который даёт силы на выполнение домашних заданий
9. Приготовление домашнего задания.
10. Прогулка или активные игры дома.
11. 19:00. Ужин.
12. Свободное время, игра, чтение, рисование.
13. 20:30. Подготовка ко сну, уборка комнаты, подготовка вещей на следующий день, гигиенические процедуры, проветривание комнаты.
14. 21:00. Отбой (младший школьник должен спать не менее 10 часов).

### 1—2 класс — 1 час

Метапредметные задачи:

Создавать условия для расширения первоначальных представлений о режиме дня, понимания его пользы и необходимости.

Развивать у обучающихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение;
- работать в парах.

Что такое режим? *Режим — это когда выполняются все дела в течение дня по времени, по порядку, например как в детском саду.* Да, режим — это установленный порядок чего-либо. Если правильно установить режим дня и придерживаться его, то человек будет здоровым, бодрым, весёлым, много будет успевать. Он будет легко просыпаться и чувствовать себя хорошо и быстро засыпать, у него будет достаточно времени и для уроков, и для отдыха, и для физической активности, и для любимых занятий.

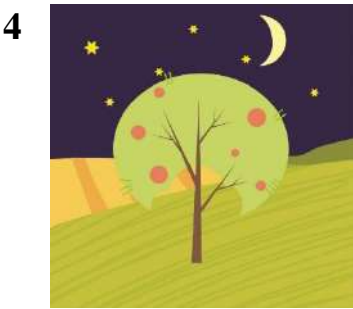
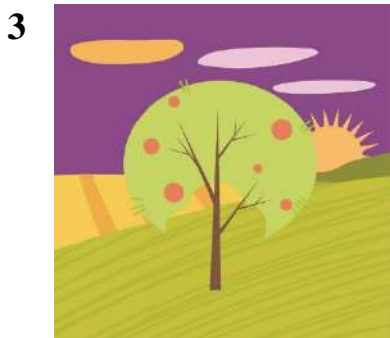
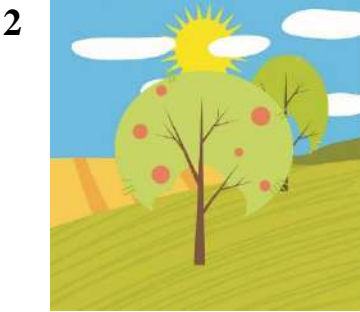
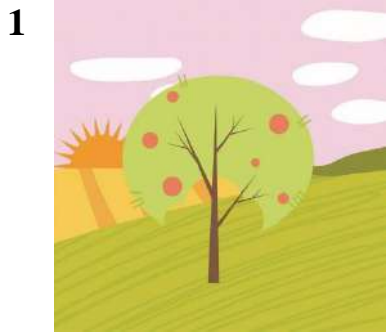
Как вы думаете, в режиме дня есть то, что можно менять местами, или все каждый день должно быть одинаковым?

Из чего складывается режим дня? С чем это связано?

Перед вами сейчас лежит две группы картинок **4 картинки — время суток и отдельно ещё 8 картинок.**)



ПРИЛОЖЕНИЕ 10



ПРИЛОЖЕНИЕ 10.1

1		2	
3		4	
5		6	

7	
8	

*4 картинки с временем суток пригодятся на следующем уроке, поэтому сохраните их.*

Положите на парте эти 4 картинки. В какой последовательности вы их разложили? Почему? Что обязательно должно быть утром? А принципиально ли, что раньше — умыться или причесаться? А сделать зарядку и заправить постель? А одеться в школу и сделать зарядку? Позавтракать и умыться? Какое время дня на следующей картинке? *День*. Что обязательно должно быть в это время суток? *Обед, отдых*

А вечером? *Ужин*. Ночью? *Сон*.

Сейчас вы в парах разложите по порядку нужные вам картинки из второй группы. Сколько там картинок? *Восемь*. Рассмотрите их. Расскажите, что на них изображено. *Здесь девочка умывается, чистит зубы, делает зарядку, кушает, наверное, завтракает, а может, это ужин или обед? Хорошо, пока оставим этот вопрос без ответа. Что ещё? Спит, стоит в пижаме. Непонятно, хочет спать или уже проснулась. Есть ещё прогулка и уроки в школе.*

Мы сейчас с вами рассчитаемся на первый — второй. Те, кто первые, будут составлять, используя нужные им картинки, режим на утро и день. Положите, чтобы помнить задание, перед собой картинки, соответствующие этому времени суток. А какую часть мы оставим вторым? *Вечер и ночь*. Кто может

повторить задание? (*Ребёнок рассказывает.*) Кто может уточнить, дополнить? Теперь всем всё понятно? Начинайте.

На партах получается две цепочки.

**Утро — день:** сон; девочка стоит в пижаме с пояснением «*проснулась*»; умывается, чистит зубы; делает зарядку; кушает; класс с учителем.

**Вечер — ночь:** прогулка; еда; умывается, чистит зубы; стоит в пижаме с мишкой; сон.

(*Учитель приглашает детей на доске выложить эти цепочки.*) Какие действия мы повторяем несколько раз за день? Да, мы умываемся дважды в день. Ещё мы несколько раз едим. Как называются эти приёмы пищи? *Завтрак, обед, полдник, ужин.* А как можно отдыхать в течение дня? Это только дневной сон или надо прилечь? Как мы можем отдохнуть на занятии? *Провести физкультминутку.* Точно, давайте проведём физкультминутку или подвижную игру.

**Физкультминутка.** Предлагаю игру «Море волнуется». Дети стоят рядом с партами раскачивая руками вперёд — назад, или продвигаясь телом вперёд — назад, или перенося вес тела с ноги на ногу, спокойно двигаются по их желанию. Учитель говорит: «Море волнуется раз! Море волнуется два! Море волнуется три! Морская фигура, на месте замри!» — И дети замирают в разных позах. Учитель отмечает интересные морские фигуры.

Мы с вами немного отдохнули? Переключились? Значит, дневной отдых — это не только сон. А что? *Любимое дело, занятие спортом, музыкой, рисование, чтение, прогулка, забота о домашнем животном и т.п.*

**Домашнее задание.** Заполните дома вместе с родителями ваш режим дня (см. Приложение 11; можно его и приложение 11.1 отправить родителям по электронной почте).

Рассмотрите две таблицы. Первая — это шаблон для режима дня, вторая — чтобы вы написали весь перечень ваших дел.

## Приложение 11

### Режим дня

07:00. **Подъём** — утренняя гимнастика, **гигиенические процедуры**, уборка постели.

07:30. **Завтрак.**

Дорога в школу.

8:30 — 13:30. Занятия в школе.

Дорога из школы, прогулка.

— **Обед.**

16:00. <b>Полдник.</b>
19:00. <b>Ужин.</b>
20:30. Подготовка ко сну, <b>гигиенические процедуры</b> , проветривание комнаты.
21:00. <b>Отбой.</b>

### Приложение 11.1

При помощи взрослых заполни таблицу. Запиши, какие действия ты выполняешь, после школы, сколько это занимает времени. Остаётся ли у тебя свободное время? Как ты его распределишь?

№	Время	Твои дела	Дни недели						
			Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вскр.
		Чтение книг							
		Прогулка							
		Игры	+	+	+	+	+	+	+
		Помощь родителям по дому							

Если хочешь, используй для оформления своего режима дня картинки, с которыми мы сегодня работали, можно дорисовать ещё рисунки — пиктограммы к твоим делам.

Как вы думаете, что такое расписание в школе? *Это тоже часть режима дня, здесь есть время уроков и есть перемены, мы даже на прогулку ходим.* В своём режиме дня можно написать просто «занятия в школе», а отдельно можно заполнить расписание уроков. Где ещё вам важно знать расписание? *В бассейне, в хоре, в музыкальной школе...* Да, в кружках и секциях. Тогда вы,

имея всю эту информацию, можете планировать каждый свой день и распределять время на дополнительные занятия и отдых.

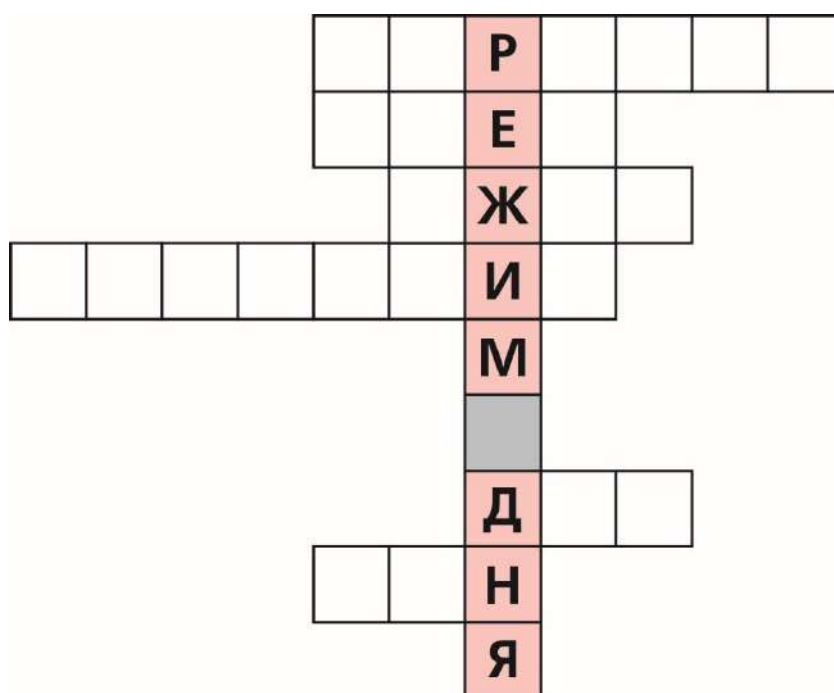
Если есть время на занятия, то как подведение итогов в 1 классе можно предложить заполнить кроссворд. Дети вписывают слова так, чтобы в выделенном столбце получились слова «режим дня», затем объясняют, как зарядка, обед, ужин и т.д. связаны с режимом дня.

Во втором классе, наоборот, урок можно начать с разгадывания кроссворда в парах. Затем его проверка и переход к теме урока.

## Приложение 12

Кроссворд.

Впиши слова так, чтобы в выделенном столбце получились слова «режим дня».



Душ, зарядка, обед, сон, ужин, умывание.

### 3—4 классы — 2 часа

Метапредметные задачи:

Создавать условия для расширения первоначальных представлений о режиме дня, понимания его пользы и необходимости.

Развивать у обучающихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение;
- работать в парах;

- анализировать и сравнивать информацию, выделять главное, маркировать текст и делать выводы на основе информации;
- сопоставлять информацию, представленную в разном формате, заполнять таблицы.

Можно начать урок с разгадывания в парах кроссворда (см. с 67, приложение 12). Перейти к обсуждению, что такое режим и для чего он нужен, в чём его польза. Выполнить в парах задание 19 на с. 14.

Соблюдаете ли вы режим? Рассмотрите материал, который дали три ученика. (Дети сначала самостоятельно знакомятся с материалом. Далее беседуем с ними по каждой таблице.)

Приложение 13.1: обращаем внимание на то, какой объём дел здесь отражён. Насколько это сложно, надо быть очень организованным, чтобы всё успевать. Как вы думаете, что означают пропуски в этой таблице? Это время, которое Лиза тратит на дорогу на занятия и обратно. Что происходит в период с 21:00 до сна?

А как вы готовитесь ко сну? Помните, что перед сном нужно обязательно проветривать комнату? Почему это важно?

## Приложение 13.1

### Режим второй половины дня Лизы

Время	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Время
14:00	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	14:00
14:30	Выполнение уроков	Выполнение уроков	Выполнение уроков	Выполнение уроков	Игра, прогулка	Хор	Английский язык	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00	Хореография	Хореография	Фортепиано	Хореография	Полдник			16:00
16:30					Выполнение уроков (если задано на выходные)			16:30
17:00			Хор			Прогулка, чтение, просмотр фильма, мои любимые занятия	Бассейн	17:00
17:30								17:30
18:00					Прогулка, чтение, просмотр фильма, мои любимые занятия			18:00
18:30				Выполнение уроков				18:30
19:00	Мои любимые занятия: игры, рисование, лепка или игра на фортепьяно	Мои любимые занятия: игры, чтение книг, рисование, лепка или игра на фортепьяно						19:00
19:30	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	19:30
20:00	Выполнение уроков	Выполнение уроков	Мои любимые занятия	Мои любимые занятия	Мои любимые занятия	Мои любимые занятия	Мои любимые занятия	20:00
20:30								20:30

						ые занятия	ые занятия	
21:00								21:00
21:30	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	Сон	21:30

Какую информацию мы получаем по этому списку дел? Есть ли у нас общее представление о режиме дня Кости. Почему? Можно ли, опираясь на такой список, планировать свою неделю? Как? Что для этого надо сделать? Такая таблица может стать первым шагом, чтобы ничего не упустить и сделать таблицу, как у Лизы.

## Приложение 13.2

### Наполнение дня Кости

Время	Мои дела	Дни недели						
		Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
13:15 — 14:00	Английский язык (занимаюсь дома с репетитором)	+				+		
14:30 — 15:30, 18:00 — 19:00, в выходные гораздо больше	Прогулка	++	++	++	++	++	++++	++++
По полчаса в день	Чтение книг	+	+	+	+	+	+	+
По полчаса в день	Рисование, когда есть настроение			+			+	
	Просмотр фильмов					+	+	+
15:00 — 17:30	Занятия футболом	+		+			+	
По полчаса	Убираю свою комнату	+		+		+		
	Играю (конструктор, игры)	+	+	+	+	+	+	+
Час, когда получится, или с перерывом	Делаю домашнее задание	+	+	+	+	+		

Теперь рассмотрим режим дня Димы. Что вы можете сказать про Диму и его занятость? Как вы думаете, он хочет быть спортсменом или просто любитель (занимается для себя)? Почему?

## Приложение 13.3

### Режим дня Димы

Время	Мои дела
06:00	Подъём
06:15 — 07:00	Ежедневная тренировка/пробежка
07:00 — 07:25	Гигиенические процедуры
07:25 — 07:55	Завтрак

08:30 — 13:30	Школа
13:30 — 14:00	Обед
14:30 — 16:30	Тренировка по футболу (понедельник, вторник, среда, четверг, в субботу тренировка с 09:00 — 12:00)
17:00 — 18:00	Выполнение домашнего задания
18:30 — 19:00	Пробежка
19:00 — 19:30	Ужин
19:30 — 20:30	Отдых: игры, чтение, конструктор, рисование...
20:30 — 21:00	Приготовление ко сну
21:00	Сон

Что вы можете сказать по всем этим данным? В каком виде представленная информация более понятна? Почему? Какие части в режиме дня должны быть одинаковым для всех? Почему это важно?

Сейчас вы **в парах** выполните задание, опираясь на данные материалы. *(Материал выдаётся каждому ребёнку. Только так мы сможем его учить ориентироваться в информации, маркировать её, отмечать главное.)*

Для третьеклассников надо давать более чёткие инструкции и помочь им «прочитать» таблицы. Четвероклассникам нужно дать возможность самим проанализировать материал и помогать в случае необходимости. Желательно подключить детей, которые уже сориентировались в материале, в качестве помощников, отвечающих на вопросы одноклассников. Детям надо подсказать, что они должны отмечать в тексте важные моменты, подчеркнуть в таблице нужный мультфильм и строчку с сеансами, подумать, для чего им дали информацию с картинкой? Чтобы им было веселее? Какая важная информация там содержится? Выделите её.

Какой день недели в расписании обозначен словом «сегодня»? А «завтра»? Как вы догадались? Какие важные два условия описаны в тексте задания? В какие дни не может пойти в кино Лиза? Дима? Костя?

**Задание.** Рассмотрите, чем занимаются ребята. Они много успевают за день? Помогает ли им в этом планирование дня? (Приложения 13.1, 13.2, и 13.3.)

Предлагаю провести **физкультминутку**, для отдыха и переключения. Кто сегодня готов показать упражнения у доски? Хорошо, какой комплекс упражнений выбираем? Для глаз, общего воздействия? *Для улучшения мозгового кровообращения (с. 117).*

Теперь откройте учебник на с. 15, задание 20. Какие из этих предметов необходимы вам для планирования времени? Каких достаточно, чтобы



спланировать день? А какие нужны, чтобы запланировать на неделю или месяц?

Теперь откройте задание 17 на с. 13. Его мы начнём выполнять в классе, а закончите вы его дома.

Прочтите текст задания. Как вы думаете, что вы будете делать дома? Верно, описывать свой режим дня. На чей день он похож по насыщенности событий и дел? Чтобы составить таблицу, похожую на таблицу Лизы, надо сначала сделать такую же заготовку, как делал Дима.

Вы сейчас начнёте заполнять таблицу. Если вам не хватит места, то можете писать перечень дел на обороте. Режим дня мы будем составлять на следующем уроке.

Время	Твои дела	Дни недели						
		Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

На следующем занятии мы продолжаем работать с материалами, которые рассматривали на первом (Приложения 13.1, 2.3) и заполненными таблицами детей.

Дома вы заполнили таблицы. Мы сегодня продолжим говорить о режиме дня и планировании дел. Удалось ли вам собрать всю информацию о том, чем вы занимаетесь и сколько времени на это необходимо? Мы чуть позже приступим к заполнению большой таблицы, как у Лизы. А сейчас уточним ещё некоторые важные аспекты для планирования дня и недели.

Предлагаю такое задание.

**Задание.** По каким материалам о распорядке дня детей можно ответить на вопрос, когда лучше выполнить домашнее задание по окружающему миру, заданное в среду на понедельник? А по английскому языку, заданное в четверг на вторник? Надо ли выполнять домашнее задание именно в тот день, когда оно было задано? Почему? В каком случае проще ответить на вопрос: когда есть расписание или когда его нет? Что надо учитывать, чтобы распределить время и понять, что и когда делать?

*Расписание можно вывести на доску.*

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 13.4

#### Расписание уроков Лизы, Кости и Димы

Урок	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Лит. чтение	Математика	Русский язык	Лит. чтение	Лит. чтение
2	Русский язык	Русский язык	Математика	Математика	Русский язык
3	Окр. мир	Лит. чтение	Английский	Русский	Математика
4	Музыка	Английский язык	Окр. мир	Изо	Физ-ра
5		Физ-ра	Физ-ра	Английский язык	Технология

Между уроками в школе предусмотрены перемены. А как называются паузы на уроке? *Физкультминутка или физпауза.* Для чего они нужны? *Ответы детей.*

*Проведение физкультминутки или динамичной игры.*

Теперь предлагаю вам начать заполнение такой таблицы. Вам потребуются цветные карандаши, чтобы одинаковые дела отметить одним цветом. Можно один раз написать «футбол» и закрасить, например жёлтым, а потом, там, где ещё встречается слово «футбол», закрасить нужный прямоугольник жёлтым. Можно спросить совета у меня или у ребят, если возникают сложности. Хорошо, если остаются свободные места: это ваше свободное время. И ещё учитывайте время на дорогу на занятия и обратно.

*Если дети могут делать таблицу на компьютере, то предоставьте им такую возможность.*

#### Приложение 13.5.

Время	пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	В.	Время
	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем	
	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	
	Школа	Школа	Школа	Школа	Школа	Школа	Школа	
14:00	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	14:00
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								

22:00								
-------	--	--	--	--	--	--	--	--

## Во сне и наяву — 3 часа

Логика развития материала. Расширяем полученные представления о режиме дня. Здоровый сон. Что является условием здорового сна. Какие моменты в течение дня способствуют этому. Продолжительность сна.

Пробуждение. Что делает наше утро добрым и радостным. Как изменить настроение. Зарядка. Значение и польза. Наполнение дня. Что надо знать про подготовку домашнего задания. Важная часть дня — прогулка. Правила поведения на детской площадке (безопасность и общение). Свои — чужие. Что делать, если ссадина. Практическая часть по оказанию первой помощи.

### 1—е занятие. Сон.

Об основных правилах сна для детей младшего школьного возраста в первую очередь надо говорить с родителями. В этом возрасте в зоне ответственности родителей остаются функции оценивания возможностей ребёнка, наблюдения за его психоэмоциональным и физическим состоянием, а значит, и за временем укладывания. Поэтому прежде всего надо на родительском собрании уделить время этой важной теме, а уже потом говорить об этом с детьми. Необходимо помнить, что излишняя эмоциональная нагрузка приводит к перевозбуждению ребёнка, и он не может долго заснуть. Конечно же, ранние подъёмы сказываются негативно, если не урегулировать режим дня и режим сна. Некоторые младшие школьники нуждаются в дневном сне. Значит, нужно учитывать это, предлагая ребёнку дополнительные занятия. Нормы сна для школьников всё ещё больше нормы сна взрослого: детям в 7—10 лет нужно спать не менее 10—11 часов в сутки, начиная с десятилетнего возраста — не менее 9 часов в сутки.

### 1—2 классы

#### Метапредметные задачи

Создавать условия для понимания пользы полноценного ночного сна, его времени, значения соблюдения неких этапов режима дня для обеспечения себе здорового крепкого сна.

Развивать у обучающихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение;
- работать в парах.

Мы говорили с вами про режим дня, и будем на занятиях касаться разных его элементов. Сегодня мы поговорим о сне.

Как вы думаете, для чего люди спят? У нас с вами есть картинки разного времени суток. Назовите их — **утро, день, вечер, ночь** (приложение 10). Положите перед собой те из них, которые относятся ко времени, когда вы спите. Обсудите в паре, почему вы выбрали именно эти.

Затем идёт фронтальное обсуждение в классе. Если дети не выбирают «день», то задаём вопрос: для чего нужен дневной сон? Получается, что мы спим большую часть дня. Младшему школьнику надо спать 10—11 часов в сутки. Это вместе с дневным сном. В сутках 24 часа.

## Приложение 14

Сутки

Ночь			Утро									День						Вечер						Ночь
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
											Полдень												Полночь	

Давайте посмотрим на режим дня, который вы принесли или который есть у нас в классе (с основными режимными элементами). Закрасьте на этой схеме время, когда начинается сон. В 21:00 — знаете, как ещё называют это время? 9 вечера. Да. Во сколько надо вставать? В 7 часов утра. Теперь мы будем закрашивать то время, когда спим. С 21 до 22 часов и так далее (*показывает на доске, как*).

Образец заполнения

Ночь			Утро									День							Вечер						Ночь
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
✓	✓	✓	✓	✓	✓															✓	✓	✓	✓		
											Полдень												Полночь		

**Сколько по времени получается ночной сон?** И если ещё кто-то отдыхает днём, то он делает большой подарок своему организму, значит добавляется ещё время дневного сна. Посмотрите, как много времени нужно нашему организму, чтобы восстановиться.

Чтобы быстро заснуть и хорошо выспаться, недостаточно рано лечь, ведь надо ещё заснуть.

**Что нужно обязательно сделать перед сном?** Мы говорили про это, когда составляли режим дня (*спокойные игры, гигиенические процедуры, проветривание комнаты, возможна влажная уборка комнаты*). Давайте выполним задание 23 на с. 17 пособия.

Допустим, вы всё это выполнили, сразу легли в кровать, выключили свет и уснули. Так? *Дети рассказывают о семейных ритуалах, что они читают, читают сами или вместе с мамой, некоторых мама гладит по голове, сидит рядом, пока они не заснут, кто-то с мамой проговаривает, что сегодня было интересного за день, за что себя может похвалить и т. п.* Для чего нужно такое завершение дня? (Чтобы расслабиться, успокоиться, настроиться на спокойные сны.)

Можно здесь поговорить о том, какие книги они любят слушать/читать на ночь. Или какую музыку они слушают. Проговорить, что читают книги и слушают музыку уже с приглушённым светом.

**В качестве минутки релаксации** можно включить музыку для успокоения, расслабления. Можно попросить детей закрыть глаза, обнять себя и как будто убаюкать.

Спросить, помнит ли кто-нибудь колыбельные? Можно разучить (напомнить) короткую старинную колыбельную:

Баю-баюшки-баю...

Можно также инсценировать укачивание малыша (куклу) и спеть ему колыбельную.

Какие слова говорят на ночь друг другу? Почему? (*Доброй ночи, спокойной ночи, приятных снов, сладких снов.*)

**Давайте теперь обсудим, что перед сном делать нельзя и почему.**

- Можно ли читать лёжа в кровати? Почему? Давайте посмотрим задание 24, с. 17 пособия.
- Можно ли смотреть телевизор или видео, работать на компьютере, играть на телефоне или переписываться? Почему?
- Можно ли играть в подвижные игры или устроить себе тренировку? Почему?
- Можно ли плотно поесть? Почему?

**Творческое задание.** Оборудование: лист бумаги, цветные карандаши. Нарисуйте рисунок, который можно назвать «добрая ночь» или «приятные сны». Нарисуйте на этом рисунке часы, указывающие время, когда уже точно спят. Что ещё вы хотите на нём изобразить? Что происходит ночью в комнате? Есть же чудеса? Подумайте о чём-то приятном. И придумайте, для кого вы будете делать эту работу. Для себя, в подарок кому-то близкому или малышу,

который боится засыпать? Рисуйте с добрыми мыслями! Помните, мы говорили, что добрые светлые мысли — это тоже залог здоровья. Наполните свою работу приятными эмоциями.

### **3—4 классы**

#### **Метапредметные задачи**

Создавать условия для понимания пользы полноценного ночного сна, его времени, значения соблюдения неких этапов режима дня для обеспечения себе здорового крепкого сна.

Развивать у обучающихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение;
- работать в парах;
- работать с информацией, представленной в разном формате.

Для начала урока можно использовать тот же заход, что и для 1—2 классов. Начать с обсуждения вопроса:— «Как вы думаете, для чего люди спят?» Далее предложить работу по пособию — задание 21 на с. 16 для обсуждения в парах. Прочтите сначала самостоятельно все вопросы.

Возьмите свой составленный режим дня. Для ответа на какие вопросы в задании он потребуется? Теперь обсудите предложенные в задании вопросы. Ваше мнение совпадает? Мы обсудим ваши ответы позже.

Сначала предлагаю вам поработать с небольшим текстом. На его основе вы составите совсем короткий текст для первоклассников. И ещё раз перепроверите предположения, которые вы сделали, когда выполняли задание 21.

#### **Приложение 15.1**

Как выполнять задание? Читайте и подчёркивайте в тексте те идеи, которые считаете основными.

Можете на основе этого текста:

- а) придумать не менее трёх рекомендаций;
- б) написать другой текст небольшого размера с той информацией, которую вы считаете самой важной.

Можете работать индивидуально, в паре или в небольшой группе. Подпишите автора(ов) работы.

**Важно!** Каждый может обратиться за помощью к учителю или к одноклассникам.

Записывайте составленный материал на листок.

По итогам работы вы сможете познакомиться со всеми работами.

Нам предстоит выбрать материал для первоклассников.

При необходимости в него можно будет внести дополнения, изменения и красиво оформить.

## Приложение 15.2

**Каким должен быть сон школьника, чтобы ребёнок успевал восстановиться и отдохнуть, накопить силы для обучения, зарядить свою иммунную систему и не пропускать школу из-за болезней?**

Часто школьники ложатся спать поздно. Бывают дни, когда родителям разбудить ребёнка утром становится очень сложно. Для восстановления сил ребёнку младшего школьного возраста нужно 10—11 часов. Сон очень важен для укрепления здоровья, развития, хорошего самочувствия ребёнка. Выспавшийся ребёнок — бодрый, здоровый и весёлый. Хороший сон влияет и на способности к обучению: воспринимать и удерживать информацию, быть внимательным, запоминать, рассуждать, анализировать, быть дружелюбным и чутким к окружающим людям.

Если ребёнок систематически недосыпает, то в течение дня у него проявляется сонливость и усталость.

Если за день ребёнок сильно устал, не всегда ему удастся легко заснуть. Школа, домашние задания, кружки и секции: всё вместе это является большой нагрузкой на мозг и нервную систему. Просмотр на ночь

телевизора или видео, работа на компьютере и любые игры с использованием электронных гаджетов — это тоже дополнительная нагрузка на мозг и нервную систему. В этом случае у ребёнка возникает переутомление и ему очень сложно расслабиться, чтобы уснуть.

Что вы узнали из этого текста? Что стало новым для вас? Что обязательно надо донести до первоклассников? Совпадает ли количество часов, которое вы спите, с рекомендуемой нормой? Нужно ли что-то изменить в вашем режиме дня?

Сейчас мы послушаем только несколько рекомендаций. Постарайтесь не повторяться. Но уточнять и добавлять можно. Ещё послушаем два-три текста, которые вы написали. Со всем остальным материалом мы познакомимся после занятия и «проголосуем» стикером за понравившуюся работу. У вас лежит по одному стикеру, вы прочтёте и «отдадите голос» самой интересной, на ваш взгляд, работе. Напомню условие — она должна быть понятна первоклассникам. **Дети представляют свой материал.**

Обращаем внимание детей на вопросы: «Сколько по времени получается ночной сон?», «Что нужно обязательно сделать перед сном?»

Мы говорили про это, когда составляли режим дня (*спокойные игры, гигиенические процедуры, проветривание комнаты, возможна влажная уборка комнаты*). Давайте ответим на вопрос в задании 23 на с. 17 пособия.

Допустим, вы всё это выполнили, сразу легли спать, выключили свет и уснули. Так? *Дети рассказывают о семейных ритуалах, что они читают сами или вместе с мамой, некоторых мама гладит по голове, сидит рядом, пока они не заснут, кто-то с мамой проговаривает, что сегодня было интересного за день, за что себя может похвалить и т. п.* Для чего нужно такое завершение дня? (Чтобы расслабиться, успокоиться, настроиться на спокойные сны.) можно здесь поговорить о том, какие книги они любят слушать/читать на ночь. Или какую музыку они слушают. Проговорить, что читают книги и слушают музыку уже с приглушённым светом.

Какие слова говорят на ночь друг другу? Почему? (*Доброй ночи, спокойной ночи, приятных снов, сладких снов.*)

**Давайте теперь обсудим, что перед сном делать нельзя и почему.**

- Можно ли читать лёжа в кровати? Почему? Давайте посмотрим задание 24, с. 17 пособия.
- Можно ли смотреть телевизор или видео, работать на компьютере, играть на телефоне или переписываться? Почему?



- Можно ли играть в подвижные игры или устроить себе тренировку? Почему?

- Можно ли плотно поесть? Почему?

Хотите ли вы дополнить ваши рекомендации или тексты о сне для первоклассников? Сделайте это сейчас.

## **2-занятие. Зарядка**

### **Метапредметные задачи**

Создавать условия для понимания хорошего настроения на день, понимания необходимости и пользы утренней зарядки.

Развивать у обучающихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- работать с информацией, представленной в разном формате;
- выполнять задания на развитие креативного мышления;
- слушать собеседника и вести диалог, высказывать свою точку зрения.

Мы начали говорить о режиме дня и рассмотрели вопросы, зачем нам нужен сон, какая польза от сна и что надо делать перед сном. В любом нашем дне много событий. И от того, как мы их проживаем, зависит наш вечер и спокойный сон. И вновь — от здорового сна переходим к доброму утру!

Почему люди желают друг другу доброго утра? Как сделать так, чтобы начало дня стало добрым, радостным, если совсем не хочется вставать? Если хочется досмотреть сон или, наоборот, приснился страшный сон? Что помогает тебе это преодолеть?

Мы говорили о том, какие есть ритуалы в вашей семье перед сном. А как начинается ваше утро? (*Умывание, зарядка, завтрак...*)

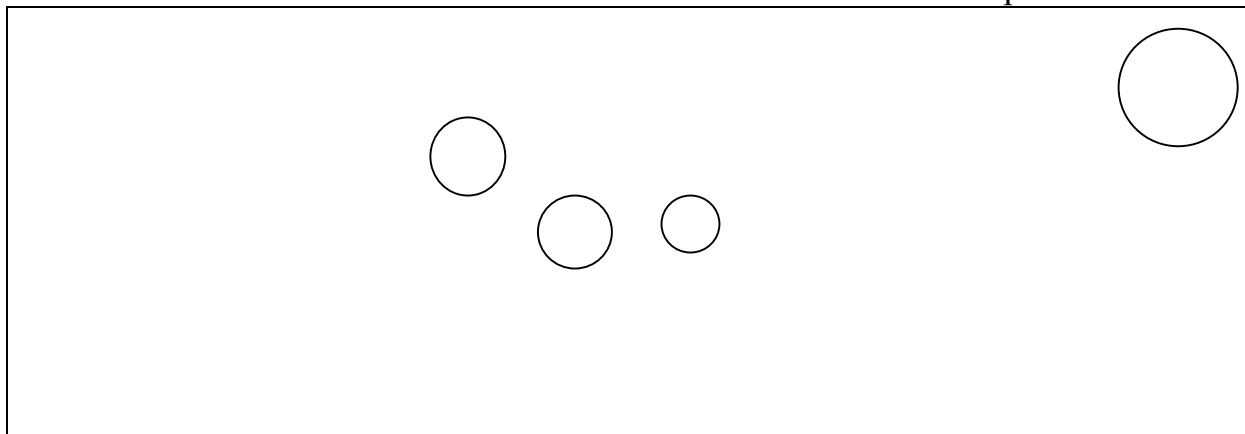
Что вы делаете с утра, чтобы настроиться на день и быть в хорошем настроении? (*Пою, смотрю мультфильм, обнимаю маму, улыбаюсь себе в зеркале, а потом всем остальным...*)

Сейчас мы пофантазируем. Закройте глаза. Представьте, что вы только что проснулись. Начните улыбаться. Улыбаться себе, новому дню, своей комнате, цветам на подоконнике, всему, что представляете — игрушкам, кошке или собаке, которые пришли вас будить, рыбкам... может, птицам за окном. Теперь вы увидели маму или папу и улыбаетесь им. И мысленно говорите: «Доброе утро!» Теперь произнесите шёпотом: «Доброе утро!» Теперь произнесите слово «доброе» таинственно, потом вопросительно, потом радостно и наконец так, как будто вы давно его ждали. Теперь откройте глаза

и улыбнитесь друг соседям слева, справа, спереди, сзади. И от всей души пожелайте каждому доброго утра!

Обычно улыбки изображают смайликами. Нарисуйте сейчас картинку для вашей семьи, которая будет вызывать улыбку. Условие: нарисовать надо, используя семь кругов (СЕМЬ — Я). У вас есть четыре, надо добавить ещё три. К ним можно что-то дорисовывать, это могут быть отдельные предметы, или всё может быть объединено общим сюжетом.

#### Приложение 16.1



Посмотрите, задание одно, а у всех получились абсолютно разные картинки. Здорово!

Теперь зарядка! Для чего она нужна с утра? (*Чтобы проснуться, зарядиться, взбодриться.*) Да. Зарядка не только разбудит организм, улучшит настроение, но и увеличит поступление кислорода в организм, а значит, увеличит работоспособность мозга.

У кого есть домашние питомцы? Как они делают зарядку после сна? Да, даже у них есть свой комплекс упражнений. Сначала они грациозно потягиваются, а потом медленно передвигаются, растягивая и разминая мышцы и суставы.

Как вы думаете, чем зарядка отличается от физкультминутки? (*Она более продолжительная больше упражнений на разные группы мышц.*) Откройте, пожалуйста, с. 29, задание 1. Сколько здесь упражнений? Сколько раз надо повторить каждое? Теперь посмотрите: на с. 113 начинается комплекс упражнений общего воздействия. Можете полистать книгу до с. 128. По сколько упражнений содержится в каждом варианте? Максимум три. Вернёмся на с. 29.

Посмотрите на первое упражнение и на шестое. Что вы заметили? Какие упражнения, на ваш взгляд, более подвижные?

В утренней зарядке должно быть три части.

Первая часть — **вводная**, достаточно спокойная, чтобы разбудить организм.

Вторая часть — **основная**. Как вы думаете, какая она? Да, она более активная и содержит упражнения на разные группы мышц и формирование осанки. Третья часть — **заключительная**, её назначение — успокоить организм и вернуть сердцебиение, и дыхание в норму. В утренней зарядке должно быть не менее 6 упражнений.

Давайте выполним то, что предложено в пособии. Обратите внимание, что обозначает стрелка на рисунках. Посмотрите. Исходное положение какое? Как стоят ноги? Попробуйте сделать так. А теперь поставьте их на ширине плеч. Как удобнее? Это же рисунок, а не описание, поэтому ноги ставим на ширине плеч. Сколько раз надо выполнять каждое упражнение? Как считаем? Раз — руки подняты, два — опустили. Я буду считать, а вы старайтесь правильно дышать и выполнять упражнение.

Кто из вас делает зарядку, поделитесь своим опытом, с какими предметами можно делать упражнения на зарядке.

Рассмотрите картинки (Приложение 16). Что из нарисованного вы используете? (*Вывести на доску приложение.*)

#### Приложение 16.2

1



2



3



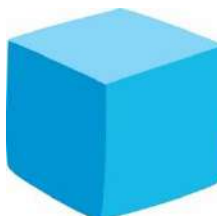
4



5



6



7



8



А вы знаете, что есть такое упражнение — ходить с книгой или каким-нибудь плоским предметом на голове? Надо ходить ровно, не поддерживая предмет руками. Это развивает чувство равновесия и полезно для формирования осанки. Хотите попробовать? Пройдите к доске и обратно до своего места.

**Домашнее задание.** В следующий раз, если будет желание, подготовьте одно упражнение, которое вы делаете утром во время зарядки и которое можно выполнить всем вместе в классе. Постепенно мы попробуем выполнить все ваши упражнения. Можете описать, что нужно делать, или попробовать нарисовать, или сфотографировать каждый элемент упражнения, или даже снять короткое видео. Попросите взрослых вам в этом помочь.

Давайте обобщим то, что мы узнали про утреннюю зарядку.

*Для 1—2 класса учитель читает, остальные читают сами, синим выделены высказывания для первоклассников.*

Выберите верные высказывания и запишите номера тех, с которыми вы согласны.

1. Утренняя зарядка расслабляет, успокаивает нервную систему и позволяет заснуть.
2. Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм.
3. Чтобы начать заниматься утренней зарядкой, необходимо понимать, что вы делаете это для родителей, для учителей и окружающих, которые вас похвалят.
4. Лучше всего делать утреннюю зарядку в тёплой душной комнате, которую не проветривали.
5. Зарядку нужно делать через 10—15 минут после пробуждения, чтобы организм успел проснуться.
6. Зарядку нужно делать утром и вечером перед сном.
7. В утренней зарядке должно быть не менее шести упражнений, каждое из которых необходимо повторить не менее 8 раз
8. Старайтесь соблюдать правила здорового сна, чтобы просыпаться утром бодрыми и весёлыми.
9. Чтобы начать заниматься утренней зарядкой, необходимо понимать, что вы делаете это для себя и для улучшения своего здоровья.

Далее идёт обсуждение, почему выбраны те или иные высказывания.

Необходимо подвести итоги занятия, перечислить, какие вопросы режима дня сегодня затронули. Обратить внимание детей, что зарядка — это один из элементов режима дня и в то же время физическая активность.

С учащимися 3—4 классов продолжаем заполнять таблицу (Приложение 7). Возвращаемся к таблице «Влияния ЗОЖ на сохранение и укрепление здоровья органов чувств», которую мы начали заполнять, и добавляем новую информацию.

Мы рассматривали вопросы, связанные с личной гигиеной, теперь давайте попробуем обобщить, что мы узнали, касаясь темы «Режим дня».

### Влияние ЗОЖ на сохранение и укрепление органов чувств

	Компоненты ЗОЖ/органы чувств		рис глаз	рис кожа	рис ухо	рис нос	рис язык
1	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА		Умывание	Умывание, душ, уход за волосами, ногтями, чистое бельё, одежда и обувь	Моем	Промываем	Счищаем налёт, полощем рот
2	РЕЖИМ ДНЯ	сон	+	+	+	+	+
		отдых	+	+	+	долго не вдыхать резкие или сильные запахи	
		прогулка	+	+	+	+	
3	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	физкульт минутки	+				+

Что вы узнали про сон? (*Сон важен для всего организма, мы отдыхаем и набираемся сил. Мы не напрягаем глаза, слух — всё отдыхает.*) Отдых нужен и для зрения — например, посмотреть на зелень или прикрыть глаза. И для слуха — побыть в тишине или сделать перерыв, когда много слушаешь громкую музыку. Думаю, что для кожи важно не быть долго в холоде, или в

воде, или на солнце. Сон — это же тоже отдых? Нужен ли ещё какой-то специальный отдых для органов чувств? Тогда получается, что физкультминутки — это тоже отдых! Только это запишем в другую ячейку таблицы. Значит, специально отдых нужен для зрения и слуха. А ещё для каких органов чувств? *(Можно подсказать детям: если парфюмер делает духи, то у него притупляется ощущение запаха, и ему тоже нужен отдых.)* Предлагаю поставить «+», в те ячейки таблицы, где это необходимо. Сон ставим как? *(Везде.)* Отдых? Прогулка?

Что ещё знаем? *(Что есть специальные физкультминутки для глаз, языка.)* Интересно, а упражнения на дыхание — это для обоняния? Прогулка важна для всего организма в целом, но ещё мы узнали, что это очень полезно для зрения, так как глаза отдыхают, и для слуха, так как мы слушаем звуки природы, и для кожи — свежий воздух, солнце. Благодаря солнцу мы получаем витамин D.

Я хочу ещё добавить, что отдыхом может быть другое занятие, или физкультминутка, или прогулка. И что физкультминутка и прогулка могут относиться и к физической активности.

**Домашнее задание.** Предлагаю вам понаблюдать за собой, что вам позволяет отдохнуть. В нашей рабочей тетрадке пишете тему для наблюдения «Как я отдыхаю», оставляете целую страничку и неделю записываете все события и разные формы своего отдыха. Потом обсудим это. Уверена, что ваши предложения могут подсказать другим, что надо сделать, чтобы отдохнуть.

### 3-е занятие. Виды активностей в течение дня

Метапредметные задачи

Создавать условия:

- для понимания и выработки правил выполнения домашней работы;
- для понимания правил поведения на детской площадке и осознания их необходимости;
- для расширения представления о ценности своей жизни и своих личных границ, обращения внимания на понятия «свои», «чужие»;
- для первоначального знакомства с правилами оказания первой помощи.

Развивать у обучающихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- анализировать информацию;
- строить логические цепи рассуждений; выдвигать гипотезы;

- ориентироваться на партнёра по коммуникации;
- слушать собеседника и вести диалог, высказывать свою точку зрения.

Мы продолжаем разговор о режиме дня, точнее, о его наполнении.

Обсудили с вами сон, пробуждение, зарядку. И вы уже знаете, что зарядка относится и к режиму дня, и к двигательной активности и даже может относиться к закаливанию, — всё будет зависеть от того, как и где она проводится...

День продолжается. Вы вернулись из школы. И что же потом нужно, чтобы не быть переутомлённым к концу дня и сделать успешно уроки? (*Нужен отдых, перерывы в занятиях, прогулка и т. п.*)

Предлагаю вам в парах выполнить задание 22. (*1—2 класс делают устно, 3—4 класс письменно.*)

Напишите заголовок «Правила выполнения домашнего задания». Мы обсудим то, что у вас получилось сегодня, и ещё раз вернёмся к вашему заданию через несколько уроков. (*Далее идёт фронтальное обсуждение идей, которые озвучивают дети.*)

Перед выполнением уроков нужно отдохнуть. Если задано слишком много, то надо делать перерывы. Сделать сначала то, что задано на завтра. Что касается заданий на послезавтра, на другие дни или даже на следующую неделю, то нужно посмотреть своё расписание, свой режим дня на неделю и решить, в какой день лучше сделать эти задания. Чтобы лучше сосредоточиться, желательно, чтобы дома было тихо, и не отвлекал телевизор или радио. Начинать выполнение домашнего задания можно с любого предмета, но лучше с того, который для тебя наиболее трудный и займёт больше времени. Если совсем не понимаешь, как делать задание, можно позвонить другу или спросить у взрослых. А можно прийти в школу и сказать: «У меня не получается, объясните, пожалуйста», — и учитель начнёт урок с объяснения домашнего задания. Перед выполнением уроков желательно проветрить комнату. Пополдничать, чтобы лучше работал мозг. Надо, чтобы рабочий стол был хорошо освещён. И ещё есть правила, как сидеть за столом, чтобы спина была прямая, а ноги стояли на полу...

Уроки сделаны.

Теперь **прогулка.**

Где вы чаще всего гуляете? С кем? (*На площадке с мамой, няней, бабушкой и пр.*) На площадке, так же как и в других общественных местах, необходимо соблюдать правила поведения.

Вы уже знаете, что есть правила, которые касаются общения с людьми и которые относятся к данному месту — детской площадке.

Правила придуманы для сохранения вашего здоровья и безопасности жизни.

Как вы думаете, что на детской площадке делать нельзя? (*Бросаться песком, подходить близко к качелям, залезать одному без страховки туда, откуда потом не знаешь, как спуститься, скатываться с горки и не отходить от края, брать без разрешения чужие вещи*). Что из перечисленного можно отнести к общению с людьми? Как происходит общение на площадке? Как вы знакомитесь?

Что вы делаете, если незнакомый ребёнок, взрослый предлагает вам что-нибудь вкусное, интересное, предлагает уйти с площадки? (*Ответы детей.*) Да. Верно. **Нельзя уходить с площадки, не предупредив взрослого, с которым вы пришли.** И если вы гуляете на площадке без взрослого, то надо быть ещё более бдительными.

Обсудить ситуации похищения детей. Важно обратить внимание, на ситуации, когда близко подходит **незнакомый человек**, старается хвалить ребёнка или его близких, предлагает пойти с ним за конфетой, игрушкой, чем-то интересным или просит помощи. В таких случаях нужно сразу обратиться за помощью к тому взрослому, с которым ребёнок пришёл на детскую площадку. Хорошо, если школьный психолог проведёт тренинг по поведению одному на улице. Есть несколько правил, как вести себя, если все же оказался в такой ситуации.

#### Приложение 17



Хорошо детям прокомментировать и раздать эти схемы, вклеить в их рабочие тетради.

Такая информация называется *circle relationship* — *круги общения, круги взаимоотношений*. Она помогает предотвратить физическое, психическое насилие, сексуальные домогательства, потому что ребёнок поймёт, что происходит что-то неправильное. <https://psy.su/feed/5511/>

Мы с вами обсудили правила поведения на площадке и с незнакомыми людьми. И теперь вы будете более внимательными к ситуациям на улице,



чтобы прогулка была радостной, наполняла вас силой и энергией. Прогулка — это и часть режима дня, и составляющая физической активности. А это все условия для здорового образа жизни.

*Говоря о прогулке, можно с детьми расставить акценты следующим образом. Как сохранять здоровье на прогулке? Осенью (дожди, лужи, лес), зимой (переохлаждение, водоём), весной (цветение, недостаток витаминов, клещи, змеи, водоём), летом (перегрев, водоём, лес).*

**Физкультминутка.** Кто приготовил к сегодняшнему дню одно упражнение из вашей утренней зарядки? Приглашаем к доске 2—3 учеников, которые по очереди проводят своё упражнение.

**Работа по пособию** (с. 18 — 19, 25 — 28). Обсуждение с детьми выбранных ответов. Задание 25 с уточнением: почему это важно? В задании 26 делаем акцент, что остаться дома не только для того, чтобы вылечиться самому, но и для того, чтобы не заразить и своих одноклассников. Как вы думаете, нужно ли с температурой приходить на контрольную? Почему? (Дети могут дать разные ответы: *«Да, это же контрольная, это важный урок»* или *«Нет: и контрольную напишешь плохо, и сам сильнее разболеешься, и другие могут заболеть»*).

В задании 28 нужно уточнить, где находится ребёнок. Если он на прогулке в школе, то первый, к кому надо обратиться — это учитель, а потом уже учитель примет решение, обращаться ли к медсестре. Если на прогулке с мамой, то к маме.

Обрабатывать рану можно только хорошо вымытыми руками. Водой промыть рану можно, но обрабатывать нельзя. Кровь очищает рану от инфекции, оказывая защитное действие. Можно обработать рану перекисью водорода. Ни в коем случае нельзя использовать спиртовые растворы и йод. Если рядом нет ни воды, ни перекиси, то при кровотечении достаточно прикрыть повреждение сверху чистой марлей, затем наложить слой ваты и перевязать всё бинтом. Ни в коем случае нельзя накладывать вату непосредственно на рану. Можно ли приложить подорожник? *Эту информацию можно вывести на слайде и дать возможность детям прочитать самим, а потом обсудить.*

#### Приложение 17.1

**Можно ли приложить подорожник к ране?** Да, подорожник чистит рану. Растение оказывает ранозаживляющее, дезинфицирующее и кровоостанавливающее действие. Его сок способен повышать

свёртываемость крови, уничтожать болезнетворные бактерии. Лист подорожника может снять боль при ссадине, порезе и даже ожоге. Можно прикладывать к ранке только хорошо промытый лист. Сначала его надо размять в руках, чтобы он дал сок. Потом положить на повреждённое место и обернуть бинтом. Лист меняют каждые три часа.

Затем можно **провести практическую часть занятия**. Показать в классе аптечку: перекись водорода, йод, зелёнку, вату, марлю, бинт, пластырь.

Дать учащимся возможность самостоятельно отрезать небольшой кусочек бинта, сложить его, сверху положить слой ваты и закрепить пластырем. Дети могут в парах это сделать друг другу, например на кисти руки. Можно на эту часть занятия пригласить школьного медицинского работника.

**Подведение итога занятия.** Что сегодня вас больше всего удивило? озадачило? Всякие ситуации бывают в жизни — падения, ушибы, травмы. Об этом мы будем говорить и на уроках окружающего мира, и на уроках физической культуры, и на наших занятиях. Я желаю нам всем поменьше с этим сталкиваться и быть здоровыми, бодрыми и жизнерадостными.

## **Правила безопасности в быту — 1 час**

Метапредметные задачи

Создавать условия:

— для понимания и выработки правил безопасности при использовании электробытовых приборов.

Развивать у обучающихся умения:

— принимать и сохранять учебную задачу;

— сотрудничать в парах;

— использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

**Общий материал.** Большую часть времени мы проводим в помещениях. Чтобы комфортно жить, человек придумал и придумывает много сложных технических устройств. Некоторые из них сейчас полностью заменяют тяжёлый труд человека, например, экскаватор копает землю, а подъёмный кран поднимает грузы. А что изменилось дома, в быту? Что делали раньше руками, а сейчас для этого есть специальные электробытовые приборы?

(Стиральная машина, пылесос, микроволновая печь, электрическая дрель, и т. п.) Вы уже знаете, что электроприборы работают от электроэнергии. Они, безусловно, облегчают жизнь, но есть и обратная сторона: с развитием промышленности, и наличием техники человек стал меньше двигаться.

Чем вреден малоподвижный образ жизни? Ведь удобно на машине доехать до работы, проработать целый день, сидя за компьютером, никуда не ходить, а потом сесть в машину и доехать до дома, согласны? Почему?

Какие электробытовые приборы изобрёл человек, чтобы работа по дому стала приятнее, выполнялась быстрее и чтобы у человека освободилось время на другие дела? Какие электроприборы ещё есть дома, какие функции они выполняют?

### Задание для 1—2 класса

Приложение 18



**В парах.** Рассмотрите предмет на фото/рисунках. Найдите пары предметов, которые выполняют одну функцию. Обсудите, почему вы именно так объединили предметы в пары. Какие из них вы лично используете? Какие помогают сделать что-либо быстрее? Почему? Вклейте к себе в тетрадь только изображения электробытовых приборов. Чуть позже скажу, для какого задания это нужно.

Почему говорят, что пользоваться электроприборами надо осторожно? Нужно ли знать, какие-либо правила, чтобы пользоваться такими вещами? Для чего?

**Работа с пособием** (с. 20, задание 29). Анализируем ответы детей, которые комментируют увиденное. Почему Таня считает, что этими предметами нельзя пользоваться? В каком случае они могут быть опасными? О каких правилах говорит Витя? Рассматриваем с детьми рисунки и проговариваем известные им правила пользования этими приборами. В 1 классе проговариваем детям те правила, которые ниже предложены в задании для учащихся 2—3 класса.

**Физкультминутка.** Предлагаю вам перед следующим этапом работы провести физкультминутку на основе своих упражнений из утренней зарядки. *(Приглашаем к доске 2—3 учеников, которые по очереди проводят свои упражнения.)*

**Задание для 2—3 классов:** выводим текст на доску и карточку с текстом задания во 2 классе раздаём каждому ученику, в 3—4 классе — тем детям, которым трудно воспринимать текст на доске.

Приложение 18.1.

Восстановите правила пользования электроприборами. Запишите их.

**НЕЛЬЗЯ**

- Оголённые провода, подключены, трогать, к электрической сети, которые.
- Вилки, брать, розетки, мокрыми руками, провода, электроприборов.
- Посторонние, в розетки, вставлять, предметы.

**Методический приём.** Для 4 класса усложните задание: пусть учащиеся восстановят правила пользования электроприборами и нарисуют их так, чтобы

было понятно первоклассникам. Они могут сделать короткие подписи под предметами, но нужно помнить, что в 1 классе дети ещё плохо читают. Пусть каждый ученик выберет одно правило и проиллюстрирует его.

Кто выбрал для иллюстрации правило 1? Поднимите руки. Объединитесь все около доски. Те, кто проиллюстрировал правило 2, собираются в конце класса. А те, кто иллюстрировал правило 3, — около парты в середине класса. Обсудите, какая идея, на ваш взгляд, наиболее интересная. Выберите 2—4 работы и прикрепите их на доску. Затем вместе определим те работы, которые лучше передать в 1 класс. *(Отметить оригинальные идеи по передаче смысла в рисунке. Важно, чтобы сначала высказались дети. Поэтому рисунки можно на некоторое время оставить в классе для принятия решения.)*

**В пособии** знакомим детей с текстом с. 21. Теперь выполним задание 31 на с. 22. Какими правилами вы можете дополнить то, что вы уже записали к себе в тетрадь? Что ещё мы не учли? *(Обратите внимание детей, что разбирать без взрослых электроприборы нельзя. Во-первых, их ремонт возможен, только когда они выключены, а во-вторых, в них настолько сложный механизм, что если дети сами разберут, то не факт, что поломку потом смогут устранить в мастерской.)*

Рассмотрите теперь задания 32—34. Какими приборами вам разрешают пользоваться самостоятельно? *(С 1 классом работаем фронтально, обсуждая нарисованное и написанное. Для 1—2 классов необходимо вернуться к вклеенным картинкам и указать стрелкой у изображённых предметов детали, части, которые могут причинить, боль, травму: фен может захватить волосы, мультиварка горячая внутри, у миксера вращающаяся насадка. Во 2—4 классах дети сначала работают в группах по четверо, а затем идёт общее обсуждение.)*

Какими правилами можно ещё дополнить уже записанные/проговорённые нами правила по использованию электроприборов? Допишите. Какими словами вы начнёте предложение: «нельзя» или «необходимо»? Почему?

Теперь продолжим работать в группах по четверо человек. Рассмотрите рисунки в задании 36. Определите, кто из вас, о чём будет рассказывать. Придумайте каждый свою историю и расскажите в вашей группе.

**Домашнее задание.** Вместе с родителями выполните задания 35 и 37. Поищите информацию, что точно обозначают эти знаки и где вы их видели.

## **Правила безопасности в лесу — 1 час**

Создавать условия:

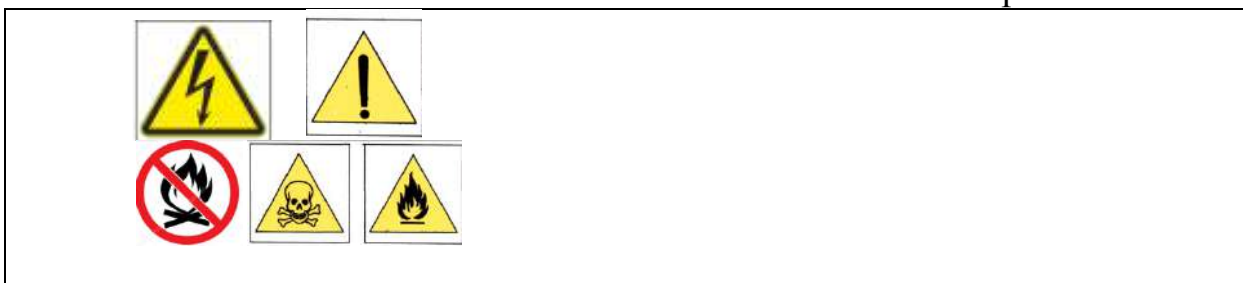
— для понимания и выработки правил безопасности в лесу.

Развивать у обучающихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации;
- участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного/прочитанного;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание;
- выполнять творческое задание на развитие креативного мышления.

Занятие начинается с беседы о том, что удалось узнать дома. Проверка выполнения заданий 35, 37. Предлагаем детям рассказать, что они узнали о знаках. Какие из приведённых ниже относятся к знакам, связанным с электричеством? Какие можно встретить в населённых пунктах? Есть ли лишнее? Почему?

#### Приложение 18.2



Детям в 3—4 классах можно дать описания знаков для соотнесения их с соответствующими им знаками. *Среди описаний намеренно дано одно лишнее.* Проговорите, где эти знаки могут встречаться и почему они имеют разные названия.

#### Приложение 18.3

Напишите рядом с каждым пояснением номер соответствующего ему знака.

- ☐ Предупреждающий знак «Беречь от огня, огнеопасно, легковоспламеняющиеся вещества, легко возгораемые грузы» чаще всего обозначает горюче-смазочные материалы, газы, взрывчатые вещества и т.п.
- ☐ Предупреждающий знак «Осторожно, дети» предупреждает автомобилистов о возможном появлении детей на данной территории. Как правило, это места на дороге, недалеко от которых расположены

детские учреждения: школы, детские сады, спортивные секции и другие организации для детей и подростков.

- ☐ Предупреждающий знак безопасности «Высокое напряжение; осторожно, электрическое напряжение» применяется на опасных объектах и/или участках производства с целью предотвращения опасного действия и/или поведения человека, а также для использования на местах работы с электроустановками с целью предупреждения о возможных опасностях, предотвращения аварийных ситуаций и травмирования людей.
- ☐ Предупреждающий знак «Токсично; опасно, ядовитые вещества; опасно, газ» сообщает о веществах, которыми можно отравиться.
- ☐ Знак «Запрещено разведение костров в лесной зоне» сообщает об опасности возникновения открытого огня, который может нанести ущерб прилегающей территории и стать причиной пожара.

Мы начали на прошлом занятии разговор о правилах безопасности в быту, потому что большая наша часть жизни проходит не на природе. Сколько времени вы проводите на природе? Какой знак из предложенных относится к правилам поведения на природе? Где чаще всего можно встретить такой знак? (*В лесу.*) Нужен ли такой знак на водоёме? Почему в лесу запрещают разводить костры? А где можно? Есть какие-то условия, чтобы можно было разжечь костёр? Подробнее об этом мы будем говорить на уроках окружающего мира. Сейчас важно запомнить: детям разводить костёр нельзя!

Давайте сегодня поговорим о правилах безопасности в лесу. Эту тему обычно рассматривают на уроках окружающего мира. Предлагаю начать с кроссворда. Впишите ответы так, чтобы получилось слово «друзья». Почему эти растения — наши друзья?



Мы ещё будем подробно знакомиться с лекарственными растениями. Если вам интересно, то дома вы можете найти информацию о растениях, которые сегодня у нас были загаданы в кроссворде.

А все ли ягоды нам друзья? Какие ягоды нельзя есть? Почему?

**Работа с пособием.** Посмотрите на задание 24 на с. 88. *(Здесь проводим беседу о пользе и вреде. О лекарственных и ядовитых растениях.)*

**Домашнее задание.** Дома вы с родителями постараетесь выполнить задание 25.

**Физкультминутка.** Предлагаю перед следующим этапом работы провести физкультминутку на основе ваших упражнений из утренней зарядки. Кто сегодня с нами поделится? *(Приглашаем к доске 2—3 ученика, которые по очереди проводят свои упражнения.)*

А мы сейчас продолжим разговор о том, что может представлять опасность на природе, точнее в лесу. Что же надо знать и нельзя ни в коем случае делать? И потом вам предстоит нарисовать свой собственный предупреждающий или запрещающий знак.

**Комментарий.** Для 1 класса даём сжатую информацию, задавая уточняющие вопросы детям. Для 2—4 классов надо раздать приложение 18.5, чтобы они вклеили его в тетрадь и могли подчёркивать необходимую для них информацию.

Для 2 класса учитель читает всю информацию и просит внимательно перечитать то, что для учеников оказалось новым или удивило их. После того, как дети договорятся, что они будут изображать, нужно ещё раз перечитать тот материал, о котором они будут рисовать знак.



Учащиеся 3—4 класса самостоятельно читают текст и выделяют самое основное на их взгляд.

Приложение 18.5.

**В лесу много интересного, но много и опасностей.**

**Чтобы прогулка в лес была и приятной, и полезной,**

**НАДО**

**Перед походом в лес:**

1. Использовать препараты, отпугивающие комаров и клещей.
2. Правильно одеваться и обуваться: выбирать крепкие высокие ботинки или резиновые сапоги, которые легко защитят от случайного укуса, если вы, например, не заметили в густой траве гадюку.
3. Обязательно брать с собой полностью заряженный телефон, дополнительную тёплую одежду, воду, перекус, например шоколадку или ещё что-то сытное.
4. Предупреждать о том, что вы пошли в лес, соседей или кого-то из оставшихся дома взрослых. Если вы пошли в лес с бабушкой, то обязательно сообщите родителям, если только с мамой, то поставьте в известность папу или соседей. Это меры предосторожности на случай потери. Эти меры необходимы, чтобы людей вовремя начали искать.
5. Чтобы прогулка была приятной, у взрослого, с которым ты идёшь, обязательно должна быть с собой зажигалка, маленький карманный ножик, небольшая аптечка, в которой есть бинт, пластырь, перекись водорода и противоаллергические (антигистаминные препараты) таблетки (на случай укуса насекомых или при касании какого-либо растения, при аллергической реакции).

**В лесу:**

6. Нельзя в лес ходить одному. Важно держаться вместе. Если потеряешься, кричи громко, чтобы тебя нашли по голосу.

7. Внимание, грибы и ягоды! Нельзя ни в коем случае пробовать незнакомые ягоды и грибы. Можно собирать грибы только вместе со взрослыми. Несъедобные грибы для человека полезны для лесных обитателей.

8. Внимание, насекомые! Нельзя ни в коем случае трогать осиное гнездо, иначе разъярённые осы вас покусают. Нельзя ни в коем случае трогать муравьёв и муравейник.

9. Внимание, змеи! В сырой местности вблизи болот и ручьёв нередко можно встретить гадюк. Нельзя подходить к змее и трогать её. Нужно как можно аккуратнее, не провоцируя и не пугая, её обойти. Агрессивно настроенная ядовитая змея предупреждает о нападении характерным шипением и треском. В этом случае стоит как можно быстрее покинуть этот участок леса. Напомним, что правильное поведение и крепкие высокие ботинки или резиновые сапоги легко защитят вас от случайного укуса (см. Приложение 2).

10. Нельзя разжигать костёр.

Обсудите в парах и нарисуйте один предупреждающий знак или запрещающий знак. Предупреждающий знак рисуем в треугольнике, а запрещающий в круге. *Учитель раздаёт каждому заготовки небольшого размера ( $\frac{1}{4}$ листа), на которых есть контуры круга и треугольника.*

Приложение 18.6

### Лист продвижения по заданию

**Задание.** Придумайте и нарисуйте один предупреждающий знак или запрещающий знак.

#### Инструкция по выполнению задания для пары

Сначала нарисуйте свой собственный эскиз.

Обсудите, что вам нравится в идеях друг друга.

Доработайте свою идею и объясните, что вы изобразили, друг другу.

Выберите тот знак, который вы хотите представить от пары. Удаётся договориться?

Теперь постарайтесь выбрать одну идею и нарисовать тот знак, который вы сдадите от пары. Подпишите его.

Отмечайте «✓» каждый пункт по мере его выполнения.

В классе рассматриваются работы учащихся, они комментируют то, что создали. Для 2—4 классов для домашнего разговора со взрослым необходимо передать информацию о том, что важно сделать перед походом в лес.

Выполните задание 26, с. 89. Есть ли у вас уже информация для ответа на этот вопрос? *(Да, мы читали про змею.)* Возможно, ваши родители что-то дополнят.

### Кибербезопасность — 1 час

В первую очередь важен разговор с родителями и объяснение, что до 11—12 лет необходим практически тотальный контроль того, что делает ребёнок в Сети. Дальше будут переговоры с вашим подростком, что вы как родители можете отсматривать, блокировать, чтобы не нарушать его личные границы. Важно, чтобы родители не скрывали от детей то, какие они используют технические средства контроля. Наиболее полные материалы по этой тематике можно найти в публикациях одного из ведущих экспертов российского образования по проблеме кибербезопасности Галины Михайловны Солдатовой, профессора МГУ. Важно сообщить родителям, что существует горячая линия помощи «Дети онлайн» — это проект Фонда Развития Интернет, который специализируется на оказании информационной и психологической помощи детям и их родителям по вопросам безопасного использования Интернета <http://www.fid.su/projects/detionline>.

В одном из интервью привлекается внимание родителей к тому, что для безопасности ребёнка необходимо:

- Проверять, какие веб-сайты он посещает.
- Проверять профиль ребёнка в соцсетях. Добавить в друзья, чтобы знать об онлайн-жизни ребёнка.
- Просматривать журнал звонков и СМС-сообщений.
- Использовать опцию родительского контроля на компьютере для блокировки, фильтрации или мониторинга.
- Использовать опцию родительского контроля в мобильном телефоне для определения, где находится ребёнок.

Создавать условия:

- для понимания кибербезопасности и её значимости для сохранения личной информации и сохранения своих личных границ, обращения внимания на понятия «свои», «чужие», «незнакомец в Сети»;
- для выработки правил безопасности в Интернете;

Развивать у обучающихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- анализировать информацию;
- самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации;
- участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного/прочитанного;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание.

**Логика занятия.** Для чего нужен компьютер? У вас дома есть компьютер? Кто на нём работает? Если ты ещё не пользуешься компьютером, то знаешь ли ты, что делают на нём родители? *(Создают текстовые документы и таблицы, используют электронную почту, хранят фотографии и разную информацию — личную и по работе. На компьютере есть программы, показывающие фильмы, позволяющие слушать музыку и дающие возможность выйти в Интернет.)* А что означает Интернет? *(Там можно найти разную информацию. Есть ещё Facebook, там у мамы друзья. И много разных новостей, у моей сестры есть страничка в Instagram — у неё там много фотографий и она собирает «лайки». Я, например, смотрю гимнастику на YouTube. В компьютере можно играть...)*

Знает ли из вас кто-нибудь, что такое кибербезопасность? Это определённые действия, которые помогают защитить информацию людей, их называют пользователями, которую они хранят в компьютере, в электронной почте, в телефоне. Есть злоумышленники — хакеры, которые умеют взламывать пароли компьютеров и телефонов, они крадут, изменяют информацию, пересылают её другим или шантажируют пользователя... Вы же знаете, что ваши родители иногда оплачивают услуги через Интернет. Эти злоумышленники могут использовать деньги другого человека. Или с его электронной почты или телефона могут рассылать письма другим людям, вымогая деньги.

Компьютеры помогают не только отдельным людям в их личных целях, но и организациям, странам. В компьютерах хранятся базы данных, огромное количество разных программ и для архитекторов, и для медицинских работников, и для учёных, и для тех, кто верстаёт книги.

Существуют, например, диспетчерские программы, в которых есть вся информация, необходимая, например, для отправления самолётов и поездов.

С помощью компьютера можно управлять сложным оборудованием на заводах и контролировать его, запускать ракеты в космос, создавать социальные сети, которые объединяют по всему миру людей. В настоящее время информацию можно распространить в Интернете за несколько мгновений по всему миру. И если конфиденциальная, то есть секретная информация будет похищена хакерами, то может произойти много непоправимого. Поэтому тема кибербезопасности в Интернете в целом и отдельно в социальных сетях сейчас очень актуальна. И мы тоже поговорим о правилах безопасности.

В Интернете есть разные сайты. И есть сайты, содержание, которых нельзя смотреть даже взрослым. Например, заходите на сайт, и он запускает вирус в ваш компьютер, и вся информация из компьютера просто пропадает. Или заходят дети на сайт, а там какие-то ужасные сцены, и потом у детей возникает стресс. Посмотрите на с. 25 задание 38. Как вы думаете, что испытывают дети? Легко ли будет уснуть, если они увидели что-то страшное перед сном? Почему?

С. 26, задание 39. Давайте рассмотрим, сколько времени в день вы проводите за компьютером. Работая на компьютере, надо каждые 15 минут делать гимнастику для глаз.

**Физкультминутка.** С. 112, вариант 3. Мы уже давно не делали комплексы упражнений для глаз. Давайте выполним.

Как компьютер может навредить твоему здоровью? *(Здесь говорим с детьми про зрение, про излучение, про осанку).*

Используй ли ты смартфон, планшет? Для чего? Давайте посмотрим какие ответы дали дети в задании 40. Кто использует с этой же целью? Поднимите руки. Я введу данные в компьютер, и у нас получится круговая диаграмма. *(Учитель выводит диаграмму на смартдоску.)*

**В 1—2 классах** нужно говорить о создании аккаунтов и использовании соцсетей в том случае, если в классе уже много продвинутых пользователей.

Практическим заданием может стать обсуждение, какие номера телефонов необходимо иметь с собой, как оформить страницу с важными телефонами. Здесь же можно проговорить про телефоны экстренных служб и как на них звонить с мобильного телефона.

### **Задания для 3—4 класса**

Задание 41. Рассмотрите рисунки. Здесь художник изобразил риски использования Интернета. Где, на ваш взгляд, изображено, что компьютер заражён вирусом? Чем это плохо для компьютера?

Как вы понимаете выражение «интернет-зависимость»? Как это может сказаться на здоровье? Почему?

В социальных сетях или в группе Whatsapp могут быть ситуации, когда кого-то высмеивают, пишут о нём то, что на самом деле не существует. *(О буллинге в третьем — четвёртом классе надо говорить в случае наличия данной ситуации в классе, группе или при наблюдении такого поведения в окружающей ребёнка социальной среде (в Интернете). На уровне пропедевтики рассказываем детям, о том, что неприемлемо говорить обидные, злые и неприятные слова; заставлять другого делать что-то, чего он не хочет или от чего могут быть неприятности; исключать из общения, из компании, из игры; травить, унижать человеческое достоинство сверстника, независимо от его внешности, национальности, материального достатка и любых других особенностей. Учим первоначальным умениям реагировать на случаи буллинга. Например, следовать инструкциям: 1) Если ты не можешь самостоятельно справиться с ситуацией, когда тебя или кого-то в классе постоянно оскорбляют, унижают, дружат «против», надо сказать об этом родителям и учителю. 2) Позиция «как все» часто безответственная и может привести к нарушению нравственных норм: все издеваются над кем-нибудь слабым, странным, и ты тоже.)*

И последний рисунок — трата денег на ненужные покупки. Например, в играх есть реклама, которая предлагает покупку новых игр. В Интернете быстро можно купить что угодно, и кого-то просто увлекает этот процесс. У вас есть возможность самим покупать игры, или для этого нужен пароль родителей? Скачиваете ли вы сами бесплатные игры, программы?

Мы рассмотрели только 4 ситуации риска. Ещё хочу сегодня обратить ваше внимание, что, к сожалению, в Интернете много неадекватных, нездоровых взрослых, которые ставят детей в неловкие ситуации. Часто это преступники.

Мы говорили с вами о том, что нельзя на улице общаться с незнакомцами. И на улице вы можете защитить своё личное пространство.

А в соцсетях всё очень просто. Кто-то попросился в друзья и переписывается с вами. Потом пригласил на встречу. Иногда дети идут на встречу, даже не думая, что на самом деле они переписывались со взрослым человеком, у которого совсем нет добрых намерений. Поэтому очень важно знать и соблюдать правила безопасности в социальных сетях.

Прочитайте правила безопасности в социальных сетях. Потом мы обсудим, что вам понятно, а что нет. Затем вы вклеите правила к себе в тетрадь.

Приложение 19.

### **Правила безопасности в социальных сетях**

1. Расскажи родителям о том, что ты хочешь создать аккаунт, зарегистрироваться в соцсетях.
2. Добавь родителей в друзья.
3. Если у тебя есть электронная почта, то у тебя должен быть очень сложный пароль, и твои друзья не должны знать его. Попроси родителей менять этот пароль раз в месяц.
4. Для аватарки в соцсетях нельзя использовать собственную фотографию. Используй, например, фото своего щенка или изображение героя мультфильма.
5. Добавляй в друзья только с проверкой, даже если тебе присылают фотографии, на которых ты есть.
6. Лучше совсем не делись своими личными фотографиями.
7. Отключи геолокацию со своих фотографий, чтобы не могли определить твоё местоположение.
8. **ВАЖНО!** Перед тем как опубликовать материал, высказывание, шутку, фото, комментарий, ответ себе на вопросы: готов ли ты, что это увидят твои родители, твои родственники, учителя, друзья, знакомцы? Всё тайное становится явным. Иногда мошенники собирают такую информацию и потом шантажируют, и даже если получают желаемое: деньги, встречу с тобой. Информация потом разлетается по многим адресам, сайтам и становится доступной для очень большого числа людей. Готов ли ты к такому? Если на все вопросы ты отвечаешь — да, значит, тебе потом не будет стыдно.
9. **Важно!** Даже если тебе присылают ссылки с твоими фотографиями, узнавай для чего это прислали тебе. Не открывай ссылки. Сообщи об этом взрослым или родителям.

10. Если тебя принуждают к тому, что ты делать не хочешь, угрожают, шантажируют, сразу же сообщай родителям или взрослым, которым ты доверяешь. Так ты можешь спасти не только свою жизнь, но и жизнь других детей.
11. Как и в случае с незнакомцем на улице (с. 88 данных рекомендаций), если **незнакомый человек** старается вас хвалить, старается обсуждать с вами ваших близких, родных, друзей, старается подружиться с вами, предлагает вам подарки, просит помощи, настаивает на встрече, то это повод насторожиться. Посоветуйтесь с родителями, что делать дальше. Не надо встречаться с таким человеком, не надо сообщать, где вы живете, где ваша школа.
12. Если вы сами решили встретиться в жизни с тем, с кем вы переписываетесь, то надо быть бдительным. Вы же не знаете, кто на самом деле скрывается за этой фотографией.
- Надо сказать о своём решении родителям или доверенному взрослому и взять его с собой, как сопровождающего. Если на встречу по какой-то причине тебе надо прийти одному, то твой сопровождающий должен ждать рядом в условленном месте и не выдавать себя, как разведчик.
  - Назначать встречу лучше днём и в людном месте. Пусть это будут выходные, чтобы точно с тобой был тот, кто при необходимости тебя защитит.
  - Нельзя покидать назначенное место встречи! Иначе тебя невозможно будет найти. Ты говоришь: «У меня мало времени, и я могу сейчас быть только здесь. В следующий раз мы придумаем что-нибудь новое».
  - Важно с вашим сопровождающим договориться о плане: если вдруг что-то происходит, то вы показываете какой-то знак, и по этому знаку как будто случайно к вам подходит ваш взрослый друг или мама.

**Домашнее задание.** Сегодня будет необычное домашнее задание. Вы этот материал ещё раз прочтёте с родителями. Пусть они помогут вам сократить



этот материал так, чтобы вы легко могли его понять и запомнить. Впишите новый вариант правил в свои тетради.

## **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА**

### **по материалам раздела «Как сохранить здоровье»**

Предлагаемый вариант диагностической работы можно провести на отдельном занятии. Работа предлагается для учащихся 2—4 классов. Во 2 классе это выполнение заданий с выбором ответов. В 3—4 классе добавляется выполнение части со свободным высказыванием и дополнением своего варианта ответа.

Цель проведения подобной работы — понять, насколько дети овладели материалом, чтобы в случае необходимости педагог мог скорректировать в дальнейшем подачу материала и способы включения детей в активную позицию по его осознанию. Выполнив задания данной работы, дети могут перейти к выполнению творческого задания.

В Приложениях 20, 20.1 даны работы, которые необходимо распечатать.

**Занятие.** Сегодня наша задача — написать самостоятельно проверочную работу, чтобы мы с вами понимали, что нам уже в классе известно, а что предстоит ещё внимательно рассмотреть. Никаких отметок за работу ставить не буду. Более того, когда вы напишете и сдадите мне, я просмотрю её и верну вам, а потом обсудим то, что вы выполнили, и вы сами отметите, что ещё нужно нам изучать.

Вторая часть нашего занятия — творческая. Как только вы сделаете работу, вы её мне сдаёте и начинаете думать вот над чем... Следующий материал, с которым мы будем с вами знакомиться в нашем курсе, — это физическая активность. И мы скоро проведём праздник «Папа, мама, я — спортивная семья». Поэтому вам надо будет подумать и нарисовать эскиз эмблемы для этого праздника. Мы выберем наиболее интересные идеи и оформим к празднику программу, приглаательные и бланки для жюри. А дома вы сможете доработать свой вариант, сделать его более качественно и ещё подумать о конкурсах и испытаниях, которые можно предложить и взрослым и детям.

Итак, начнём с проверочной работы. И для эмблемы у меня лежат листочки. В обмен на свою работу вы потом получите листок. Листы с заданиями у вас на столе. Возьмите их. Сначала внимательно прочтите, что надо сделать в задании, а потом выполняйте.

После того как дети сдали свои работы и начали рисовать, педагог быстро просматривает, как выполнена работа, и в конце урока идёт экспресс — проверка. Можно вывести тексты заданий на смарт-доску и совместно с детьми обсудить то, что они сделали и как. Доработка эмблемы остаётся задачей для домашней работы.

## Приложение 20

### Работа для 2 класса

1. Отметь ✓ верные окончания высказывания.







Здоровый образ жизни — это

- ☐ а) забота о своём здоровье
- ☐ б) приём таблеток строго по времени
- ☐ в) выполнение физических упражнений
- ☐ г) соблюдение режима дня
- ☐ д) укрепление вредных привычек

2. Что сначала, что потом?

Маркировка задания для девочки — **Фигурка Девочки** — утром

Маркировка задания для мальчика — **Фигурка Мальчика** — перед сном

Пронумеруй рисунки. Запиши цифры в квадраты.

3. Для чего нужно вовремя ложиться спать? Отметь ✓ верные высказывания.

- ☐ а) чтобы вечером не мешать родителям выполнять их работу по дому
- ☐ б) чтобы быть активным и бодрым
- ☐ в) чтобы правильно провести время
- ☐ г) чтобы организм восстановился

4. Отметь ✓ верные окончания высказывания. Зарядка необходима для

- ☐ а) укрепления мышц глаз
- ☐ б) того, чтобы успокоить организм после ночного сна
- ☐ в) того, чтобы пробудить организм после ночного сна
- ☐ г) пожилых людей.

5. Отметь ✓ верные окончания высказывания.

Электроприборы нельзя

- ☐ а) использовать лично
- ☐ б) брать за вращающиеся детали
- ☐ в) оставлять включёнными, когда уходишь
- ☐ г) использовать дома.

6. Отметь ✓ верные окончания высказывания. Важно запомнить, что с НЕЗНАКОМЦАМИ НЕЛЬЗЯ

- ☐ а) приходить на детскую площадку
- ☐ б) назначать встречу у школы
- ☐ в) делиться личной информацией (фото, рассказывать о семье)
- ☐ г) встречаться в сопровождении взрослого.

Приложение 20.1.

### Работа для 3—4 класса

1. Отметь ✓ верные высказывания. Допиши своё.

Здоровый образ жизни — это

- ☐ а) забота о своём здоровье
- ☐ б) приём таблеток строго по времени
- ☐ в) выполнение физических упражнений

☐☐☐

- г) соблюдение режима дня
  - д) укрепление вредных привычек
  - е) соблюдение малоподвижного образа жизни
  - ☐ ж) \_\_\_\_\_
- 

2. *Задание для девочки.* Для чего нужно вовремя ложиться спать? Отметь ✓ верные высказывания. Допиши своё.

- ☐ а) чтобы вечером не мешать родителям выполнять их работу по дому
  - ☐ б) чтобы быть активным и бодрым
  - ☐ в) чтобы правильно провести время
  - ☐ г) чтобы организм восстановился
  - ☐ д) \_\_\_\_\_
- 

*Задание для мальчика.* Отметь ✓ верные окончания высказывания.  
Зарядка необходима для

- ☐ а) укрепления мышц глаз
- ☐ б) того, чтобы успокоить организм после ночного сна
- ☐ в) того, чтобы пробудить организм после ночного сна
- ☐ г) пожилых людей.

3. Подчеркни верный вариант ответа.

- Больше всего информации мы получаем благодаря (слуху, Интернету, зрению).
- Слушание громкой музыки вредит (соседям, органам безопасности, органам слуха).
- Ежедневное принятие душа важно для чистоты (одежды, кожи, мыслей).
- О запахах гари, газа нас предупреждает (сигнализация, мама, нос).
- Вкус продуктов мы определяем с помощью (описания на упаковке, зрения, языка).

- Долгая работа на компьютере без перерыва вредна для (электричества, мальчиков, зрения).

4. Отметь ✓ верные окончания высказывания.

Электроприборы нельзя

- ☐ а) использовать лично
- ☐ б) брать за вращающиеся детали
- ☐ в) оставлять включёнными, когда уходишь
- ☐ г) использовать дома.

Допиши. Электроприборы нельзя использовать, когда

---

---

5. Отметь ✓ знак, обозначающий высокое напряжение.



6. Отметь ✓ верные окончания высказывания. Важно запомнить, что с НЕЗНАКОМЦАМИ НЕЛЬЗЯ

- ☐ а) приходить на детскую площадку

---

---

- ☐ б) назначать встречу у школы

---

---

- ☐ в) делиться личной информацией (фото, рассказывать о семье)

---

---

- ☐ г) встречаться в сопровождении взрослого.

---

---

Рядом допиши объяснения — ПОЧЕМУ?



Для подготовки к проведению занятий по данному разделу хорошим подспорьем могут стать задания раздела «Физическая культура» из пособия «Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий» под редакцией Г.С. Ковалёвой, О.Б. Логиновой в 3 ч. Ч. 3. (М.: Просвещение, 2012).

### **Опора и движение. Твоя осанка — 2 часа**

Метапредметные задачи

Создавать условия:

для первичного представления об опорно-двигательной системе, для понимания значения и выработки правильной осанки;

для первичного представления о первой помощи при травмах (ушиб, перелом, вывих, растяжение).

Развивать у обучающихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации;
- осуществлять смысловое чтение;
- участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного/прочитанного;
- осознанно и произвольно строить речевые высказывания;
- работать в парах/малых группах.

**Занятие 1.** Почему говорят: «Движение — это жизнь», «Двигайся больше — проживёшь дольше»? Что такое физическая активность?

Можно предложить детям сверить их ответы с материалом пособия на с. 28.

За счёт чего мы двигаемся? *Варианты детей:* Нам помогает опорно-двигательная система или костно-мышечная.

Для чего организму нужен скелет? (Подвести детей к мысли, что это каркас, который придаёт форму и размеры телу, защищает и поддерживает наши внутренние органы в нужном положении. Также отметить, что кости скелета служат опорой для мышц и участвуют в движении. Выполнить с детьми задание 16 на с. 39 пособия, выполнить любые упражнения, которые позволят детям подвигать кистями, стопой, пошевелить пальцами и т. п.). Все ли кости у нас такие подвижные, как, например, на руках? А что вы можете

сказать про кости в черепе? (Можно изучение себя сопроводить показом детям схемы костно-мышечной системы.)

Как вы думаете, для чего авторы нам предлагают рассмотреть задание 15 с пирамидкой? Обсудите это **в парах**.

Осанка человека во многом связана с тем, как развивался его скелет. А вы знаете, что такое осанка? Давайте откроем задание 2 на с. 30 пособия. Что вы можете сказать по рисункам? Предлагаю проверить, в каком случае удастся добежать быстрее. Почему? (Далее выполняются по очереди задания 3 (и дети пробуют у стены принять правильную осанку) и 4 (обсуждение в парах, у кого из детей правильная осанка). Можно предложить ещё одно упражнение для выработки осанки, в котором важно держать ровно голову и спину: плечи немного отвести назад и втянуть живот — шуточное задание.)

Для чего нужно вырабатывать осанку? (Обратить внимание детей на то, что это важно не только для внешнего вида, чтобы человек выглядел достойно, но и для правильной работы внутренних органов.) А важно ли, как человек держит спину, когда стоит? Почему?

(При необходимости отметить, что у детей кости более упругие и эластичные. С одной стороны, это означает, что кости не такие ломкие, как у пожилых людей, а с другой, что они легче искривляются. А значит, надо следить, чтобы был ровным позвоночник.)

Рассмотрите задание 6 на с. 32 пособия. Что вы можете сказать про рисунки?

На двух рисунках ноги у девочки стоят на полу, есть расстояние до стола — это хорошо. А что не так? В каком случае нарушена гигиена зрения? Почему? Кто уже знает, на каком расстоянии от глаз надо держать книгу? Посмотрите друг на друга, а как вы сейчас сидите?

(Практическое занятие в парах). Обсудите в парах задание 5 на с. 32. Какие предметы не нужно брать с собой в школу? Какие не нужно брать, если в этот день нет урока изобразительного искусства?

Вспомните, что лежит в вашем рюкзаке или портфеле. Возьмите рюкзак соседа/соседки. Тяжело? А есть ли у вас сегодня с собой лишние предметы? Какие? Нужно ли иметь три запасные ручки? А две запасные тетради? Нужен ли учебник по математике, если сегодня нет в расписании урока по этому предмету? Почему?

Для 3—4 классов можно предложить как итог первого занятия придумать задание для первоклассников — составить рекомендации для укрепления осанки, а дома подобрать упражнения, которые этому будут способствовать.



Напомнить про упражнение с книгой на голове, которое предлагали выполнить детям в занятии «зарядка» (с. 83).

Для учащихся 1—2 классов предложить дома с родителями найти упражнения или комплекс упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

**Занятие 2.** В начале выполнить подготовленные детьми упражнения и обсудить в классе предложенные задания: способствуют ли они формированию осанки. Почему?

А затем обратить внимание детей на то, что существуют травмоопасные ситуации, обсудить, с чем они могут быть связаны и что необходимо делать в случае травмы.

Учащимся 1—2 классов нужно рассказать о травмах кратко только ключевую информацию. Главное для данного возраста, чтобы дети уяснили, что необходимо срочно сообщить о случившемся родителям, учителю или другим взрослым.

Если есть возможность, следует пригласить на это занятие школьного медицинского работника, который не только расскажет, как действовать в травмоопасных ситуациях, но и поможет организовать мастер-класс по оказанию первой помощи (способы перевязки кисти, стопы, руки с шиной и без). Особенно полезен такой мастер-класс будет для учащихся 3—4 классов

### **Возможная канва занятия 2, 1—2 классы.**

Давайте прочтём стихотворение Валентина Берестова «Богатыри».

На лбу бывали шишки,

Под глазом — фонари.

Уж если мы мальчишки,

То мы — богатыри.

Царапины. Занозы.

Нам страшен только йод!

(Тут не стеснясь слёзы

Сам полководец льёт.)

Все слова понятны в стихотворении? Что такое фонари?

Активный образ жизни ведут мальчишки? А что можно сказать про девочек? Что такое физическая активность? Она всегда приводит к таким результатам, как в стихотворении?

Что из перечисленного: синяк, шишка, ушиб, вывих, растяжение, перелом — относится к травмам? Кто-нибудь из вас знает, что такое травма? Травмпункт? Что необходимо делать, если у человека травма?

Что может избежать травмы? Вспомните: вы заходите в помещение, где вымыты полы. Какая табличка там может стоять? Для чего?

Замечали, что делают зимой, чтобы сократить количество травм? *Посыпают песком лёд, огораживают территорию с сосульками... а ещё на стройке может быть знак «Проход запрещён».*

Ещё важно быть внимательным при переходе через дорогу. Если человек внимательный, он видит вокруг себя знаки, а если он устал или расстроен, то пропускает их. Иногда можно на ровном месте споткнуться или упасть и получить травму. А иногда, если не договориться о правилах игры или не знать правила поведения на детской площадке, травму можно получить потому, что подошёл близко к качелям, или кто-то толкнул, или бежал и врезался.

Здоровый образ жизни — это сохранение здоровья. Значит, чтобы не получать травм, надо себя вести спокойно, медленно ходить, побольше сидеть? Так? Почему? Ведь физическая активность может привести к травмам?

Рассмотрите знаки, вы сегодня часть из них называли. Какие из этих знаков только для водителей?

Приложение 21



Придумайте и попробуйте нарисовать в тетради предупреждающий знак для детской площадки. Обсудите с соседом по парте, о чём он предупреждает. Стоит ли такие знаки передать в наше дошкольное отделение?

**На 2-м занятии в 3 — 4 классах,** кроме предложенного выше захода для 1—2 классов, нужно подробно обсудить с детьми, что они делают при ушибе руки или ноги? И обобщить, что если они одни, то надо положить что-то холодное или подставить под холодную воду и сообщить взрослым. Если они

ударились головой, то надо исключить диагноз — сотрясение мозга. Нужно лечь или присесть и подождать, чтобы боль утихла; если головная боль не будет проходить и появится тошнота, то необходимо обратиться в больницу. В любом случае необходимо поставить в известность учителя, родителей, взрослых.

Учащимся 3—4 классов можно дать текст о переломе. В данном случае о закрытом переломе конечностей и попросить выделить в тексте основное. В данном случае дети не только читают текст, но и учатся выделять ключевые идеи.

Третьеклассникам дать задание: прочитайте, подчеркните самое основное.

Четвероклассникам — задание для выполнения в группах: прочитайте, на основе данного текста составьте краткую инструкцию.

Одним группам предложить ответить вопрос: «Как понять, что это перелом?» Другим группам ответить на вопрос: «Из чего складывается первая помощь?»

#### Приложение 21.1

При переломе конечности человек испытывает боль сильнее, чем при ушибе. Резкая боль при любых движениях той конечностью, которая сломана. Он не может выполнять привычные действия — согнуть/разогнуть или, наоборот, возникает странная подвижность, которая раньше не была возможна. В зоне перелома возможен отёк и/или кровоподтёк. Очень важна первая помощь.

Важно постараться успокоить, поддержать больного. Создать условия для неподвижности костей в области перелома. Уговорить его не шевелить сломанной конечностью. Важно быстро доставить пострадавшего в травмпункт. Значит, если это произошло с кем-то из твоих знакомых, в школе, то надо срочно сообщить учителю, чтобы вызвать скорую помощь.

Если на улице, то срочно позвонить родителям или родственникам пострадавшего. Если ребёнку совсем плохо, и у него при себе нет телефона, и он не помнит наизусть телефоны родителей, то надо найти взрослого,

который вызовет скорую помощь. Не надо ребёнка поднимать, предлагать двигаться и идти.

### **Примерный ответ — 3 класс**

При переломе конечности человек испытывает боль сильнее, чем при ушибе. Резкую боль при любых движениях той конечностью, которая сломана. Он не может выполнять привычные действия — согнуть/разогнуть или, наоборот, возникает странная подвижность, которая раньше не была возможна. В зоне перелома возможен отёк и/или кровоподтёк. Очень важна первая помощь.

Важно постараться успокоить, поддержать больного. Создать условия для неподвижности костей в области перелома. Уговорить его не шевелить сломанной конечностью. Важно быстро доставить пострадавшего в травмпункт. Значит, если это произошло с кем-то из твоих знакомых, в школе, то надо срочно сообщить учителю, чтобы вызвать скорую помощь.

Если на улице, то срочно позвонить родителям или родственникам пострадавшего. Если ребёнку совсем плохо, и у него при себе нет телефона, и он не помнит наизусть телефоны родителей, то надо найти взрослого, который вызовет скорую помощь. Не надо ребёнка поднимать, предлагать двигаться и идти.

### **Примерный ответ — 4 класс**

1. При переломе конечности человек испытывает резкую боль.

Он не может выполнять привычные действия или, наоборот, возникает странная подвижность. В зоне перелома возможен отёк и/или кровоподтёк.

2. Надо успокоить больного.

Создать условия для неподвижности костей в области перелома.

Срочно сообщить учителю, родителям, взрослым.

Вызвать скорую помощь.

Быстро доставить пострадавшего в травмпункт.

### **Спортивные секции — 1—2 классы — 2 часа, 3—4 классы — 1 час**

*Тему объединяем с материалом «Спортивная семья»*

Создавать условия:

для осознания детьми важности физической активности для сохранения и укрепления здоровья, понимания разницы между спортивной подготовкой в секции и занятиями физической культуры в школе; для расширения представлений о разных видах спорта; различать понятия «заниматься спортом для здоровья», и «заниматься спортом, чтобы стать олимпийским чемпионом».

Развивать у обучающихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации;
- осознавать выполняемые действия;
- слушать других, формулировать свою точку зрения, аргументировать предложения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

### Для 1—2 классов

Предложить разделить карточки на две группы. Основание для разделения карточек не указывать! *Возможен вариант разделения карточек по времени года на зимние и летние занятия, и серьёзный спорт и спортивные занятия, активности семей.*

Работа в паре. Разделите картинки на две группы. По какому признаку вы разделили? Обсудите в паре, что у вас получилось. А каким ещё способом можно разделить?

Приложение 22

1



2



3



4



5



6



7



8



Вклейте к себе в тетрадь те фото, на которых изображены спортсмены. Почему вы выбрали именно такие фото? Как называются выбранные вами виды спорта?

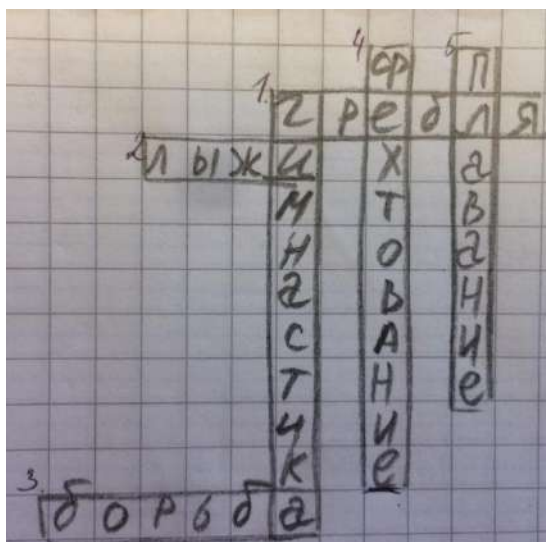
Сейчас у вас будет минута, чтобы в паре по очереди называть вид спорта и коротко объяснять, в чём суть соревнований по этому виду спорта. Если знаете другие, не те, которые у нас на фото, то называйте их, если нет, то прокомментируйте эти фотографии. Сколько видов спорта вы обсудили за минуту?

Теперь давайте откроем с. 33 и рассмотрим фотографии.

Шесть видов спорта, изображённых на фотографии, загаданы в кроссворде. Для пары даётся пустографка.

Подскажу. Под номером 1. по вертикали загадан вид спорта, где у девушки в руках лента. Это... *гимнастика*. Какая бывает гимнастика? Какая изображена на этой фотографии? Теперь ещё одна подсказка — это цифра 1. по горизонтали. Этим спортсменам нужны вёсла. Знаете, как называется такой вид спорта? *Учитель вписывает два слова в кроссворд (гимнастика и гребля)*. Рассмотрите остальные фото в этом задании и определите, в какие ячейки надо вписать слова-ответы. Если вы не знаете, как пишется слово, можно посмотреть в словаре или спросить у меня.

Так будет выглядеть заполненный кроссворд. В Приложении 22.1 дана для детей пустографка.



Какие названия видов спорта вы узнали сегодня? Дома можете найти подробную информацию о том, что вас больше всего заинтересовало, тем более что у нас есть QR-код в пособии. Постарайтесь дома узнать, какие виды спорта, которые перечислены в нашем кроссворде и на фотографиях и которые вы вклеили в тетрадь, являются олимпийскими. И какие из них являются летними, а какие зимними видами спорта.

Ну, например, хоккей — это летний или зимний вид спорта? А если я уточню — хоккей с мячом? Лыжи, летний или зимний вид спорта? Беговые, горные, водные?

Теперь предлагаю работу в группах.

#### ЗАДАНИЕ ГРУППЫ

Ответить друг другу на вопросы.

Провести в качестве физкультминутки одно упражнение, которое помогает формировать осанку.

Придумать одно задание для спортивного праздника «Папа, мама, я — спортивная семья» и предложить его классу.

Вопросы выведены на доске.

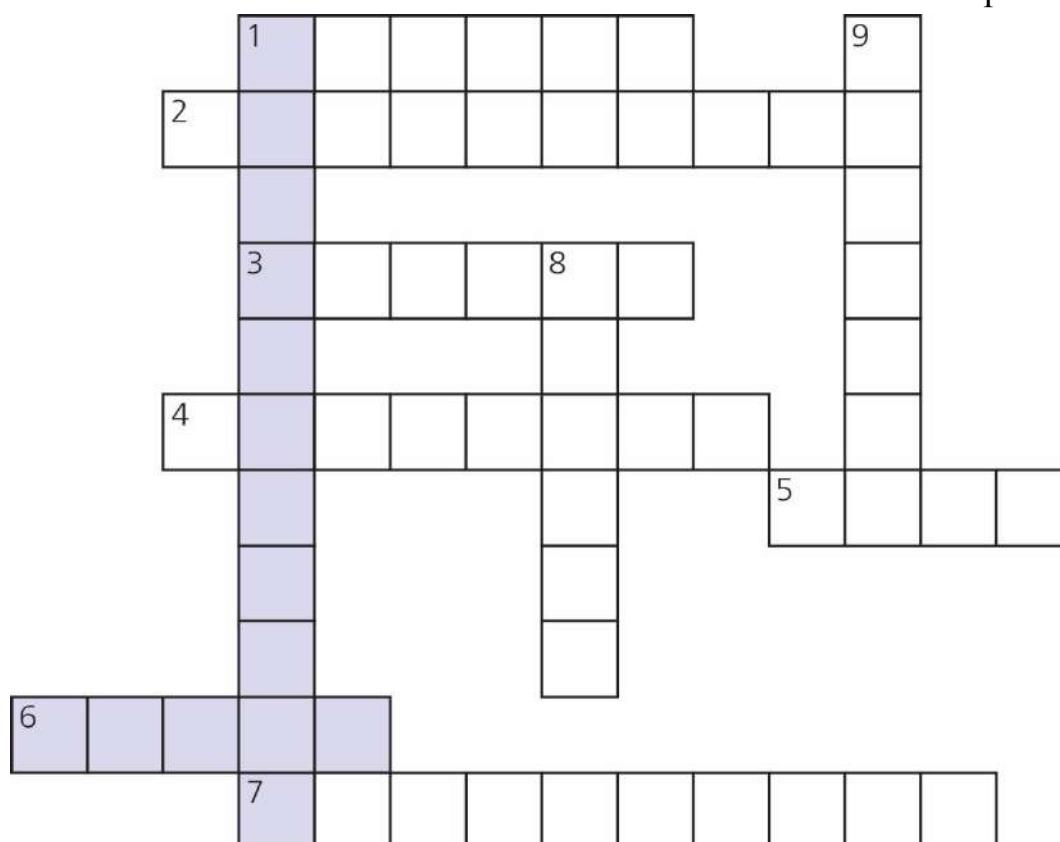
#### ВОПРОСЫ

- Какой вид спорта тебе нравится? Почему?
- Каким видом спорта ты занимаешься или хотелось бы заниматься?
- Если занимаешься, то есть ли успехи, которыми ты можешь поделиться с одноклассниками?

г) Можно ли назвать твою семью спортивной? Почему?

**Для 3—4 классов**

Приложение 23



По горизонтали: 1. Футбол, 2. Гимнастика, 3. Карате, 4. Плавание, 5. Лыжи, 6. Спорт, 7. Акробатика. По вертикали: 1. Физкультура, 8. Теннис, 9. Шахматы.

Предлагаю в группах составить вопросы для кроссворда, чтобы его предложить родителям на нашем спортивном празднике. У каждой группы будет всего 4 слова. Это означает, что мы выберем потом наиболее интересный вариант. Вы можете задать наводящий вопрос, можете что-то нарисовать или составить ребус и т. п. Если вы не знаете про тот вид спорта, который вам достался, то можно посмотреть в энциклопедии в конце класса или в компьютере.

В нашем кроссворде есть слова *гимнастика*, *теннис*, *лыжи* — о каких видах спорта может идти речь?

Вопросы можно придумывать любые.

Я начну, а вы продолжите.

Два деревянных коня по снегу несут меня. (Лыжи)



Регулярные упражнения для здоровья укрепления.  
Помогают нам на пять иммунитет наш укреплять,  
Быть активными и бодрыми, мускулатуру накачать,  
Пусть и не станем чемпионами, но ГТО все сможем сдать. (Физкультура)

Давайте разберём следующий вариант. Когда можно догадаться, о чём идёт речь?

Это очень эффектный вид спорта. Понятно?

Это олимпийский вид спорта. А теперь?

Это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Теперь знаете ответ?

Те варианты слов, на которые уже подобраны ответы, детям не предлагаем (физкультура, акробатика и лыжи).

#### Приложение 23.1

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



Далее дети выполняют задание. И идёт обсуждение вариантов детей.

**Беседа.** Что такое физкультура? Все ли, кто занимается физкультурой, становятся спортсменами? Почему? Что такое спорт? В чём разница?

Какими качествами, на ваш взгляд, обладают спортсмены?

С. 34, задание 9. Кто такие чемпионы? Что необходимо, чтобы стать чемпионом?

Что вы уже знаете про Олимпийские игры? Раскрасьте в кроссворде те виды спорта, которые являются олимпийскими? Обсудите в своей группе, если сомневаетесь. Что вы знаете про Паралимпийские игры?

**Д/з.** Дома к нашему празднику «Папа, мама, я — спортивная семья» прошу вас подготовить один слайд про олимпийский зимний или летний вид спорта.

Нужна фотография. Краткое описание, в чём суть, и если удастся узнать что-то про победу наших спортсменов в этом виде спорта, то укажите тоже.

Я вывешу список класса, вы подумаете и завтра укажете, про что вы хотите подготовить слайд. Мы постараемся, чтобы не повторялась информация, а если получится так, что два человека очень хотят рассказать про одно и то же, то вы объедините информацию и будете работать в паре.

**2-е занятие для 1 — 2 классов** строится на материале пособия с. 34—36. Продолжается разговор о спортивных секциях и физической активности в семье.

Задание 8. Рассмотрите иллюстрацию, чего ещё не хватает? К вопросу в пособии «каким из этих видов спорта хотелось бы заниматься?» необходимо добавить уточняющий вопрос — «почему?», так как дети могут ответить «никаким» или назвать просто потому, что понравилось слово. Какие ещё виды спорта с мячом вы знаете?

Задание 9. Нужно обсудить не только то, кто такой чемпион, но и какие качества и черты характера, на ваш взгляд, отличают этого человека. Можно предложить детям выбрать из предложенных эпитетов. Тогда слова выводятся на доску. И в том числе идёт и лексическая работа:

настойчивость, *мягкость*, целеустремлённость, смелость, *равнодушие*, самоотверженность, самостоятельность, *уступчивость*, решительность, стойкость, собранность, организованность...

Д/з. Затем предложить дома вместе с родителями продолжить изучение вопроса, кто же такой чемпион. И постараться поделиться историей становления какого-нибудь чемпиона.

Как вы думаете, может ли слабый болезненный ребёнок вырасти и стать чемпионом?

Я хочу немного рассказать про Ирину Роднину. Это наша трёхкратная олимпийская чемпионка, десятикратная чемпионка мира по фигурному катанию. В детстве Ирина одиннадцать раз переболела пневмонией, врачи посоветовали больше заниматься физическими упражнениями и лучше всего на открытом воздухе, поэтому родители привели её на каток.

А какие ещё виды спорта на открытом воздухе вы знаете? Какие из них можно предложить девочкам, какие мальчикам?

Верно ли утверждение, что физическая активность — это спорт? Почему? (*потому что физическая активность в широком смысле — это движение, прогулки, подвижные игры, физкультминутки, зарядка*)

С. 35, задание 10. Обсуждение того, что делают в семье ребёнка. Можно ли твою семью назвать спортивной, а активной? Почему? Соблюдается ли дома режим дня? Какие моменты в режиме дня позволяют вести здоровый образ жизни?

Послушайте два вопроса — Как часто вы болеете? (*пауза*) За кого вы болеете?

Что вы можете сказать про слово *болеете*?

*Боль — болезнь — болеть — болельщик*

Чем различаются по значению в данной цепочке слов первое и последнее слова? С. 36, задание 11. Есть ли виды спорта, которые нравятся сразу нескольким членам семьи? Какие соревнования вы смотрите или посещаете вместе?

**Д/з.** К нашему празднику «Папа, мама, я — спортивная семья» вам надо придумать, как вы будете поддерживать на конкурсе маму, папу, они вас — может, это будет плакат с эмблемой семьи, или с девизом, или со словами.

Представьте ситуацию. Идёт конкурс мам и каждый из вас кричит ма-ма, ма-ма! Значит, надо придумать что-то своё.

Продолжаем на занятиях данного курса не только выполнять задания из Приложения в пособии с. 110—134, но и выполнять упражнения детей, которые они подготовили или как задание для зарядки, или как упражнение на формирование осанки.

Что вы уже знаете про Олимпийские игры?

Используем фото и картинки из **приложения 23.1** — дети делят фото на летние и зимние виды спорта, соотносят фото спорта с его эмблемой. Что вы знаете про Паралимпийские игры?

В качестве творческого задания можно дать детям изготовление медалей для спортивного праздника. Заготовки с надписями номинаций для 1 класса сделаны заранее, для 2 класса нужно уточнить, как они сами хотят. Дети украшают медаль с двух сторон.

Номинации:

Самый быстрый папа	Самая быстрая мама
Самый весёлый папа	Самая весёлая мама
Самый сообразительный папа	Самая сообразительная мама
Самый ловкий папа	Самая ловкая мама
Самый общительный папа	Самая общительная мама
Самая дружная семья	Самая стойкая семья
Самая сплочённая семья	Самая неординарная семья
Самая внимательная семья	Самая общительная семья
Самая старательная семья	Самая молодая семья
Самая весёлая семья	Самая ловкая семья
Самая находчивая семья	Самая изобретательная семья

**Пояснения к празднику.** Для праздника, который вы проводите для класса или параллели, детьми уже разработаны эмблема для программы и приглашения, подготовлены «медали» (см. перечень номинаций выше), информация, которую готовят 1—2 классы про чемпионов, и слайды про вид спорта, которые готовят 3—4 классы.

Праздник подразумевает совместный разговор о здоровом образе жизни, представление — визитную карточку семьи, конкурсы, как для всей семьи, так и отдельно для пап и мам, выполнение упражнений и физкультминуток, предлагаемых детьми взрослым и определение, на что направлено задание, и т. п.

В жюри конкурсной программы необходимо включить и детей, и взрослых, например бабушек, дедушек. По итогам отмечают все, даже за работу в жюри. Дополнительно можно поощрить и самых креативных болельщиков, и семьи за единый стиль команды.

Здесь и далее в последующих разделах методических рекомендаций будут даны более краткие описания хода занятий: логика развития материала, прокомментированы некоторые задания, предложен материал, который представлен в приложении и даны варианты диагностических проверочных работ.

### **Что такое правильное дыхание? — 1 час**

Создавать условия:

- для развития интереса к изучению себя, своего организма;
- для осознания значения воздуха для жизни; расширение представлений о понятиях: грудная клетка, органы дыхания.

Создавать условия для развития у учащихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;
- находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач;
- осознавать выполняемые действия;
- слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.

**Логика занятия** может быть следующей.

Без чего человек не может жить? (*Без пищи, без воды, без движения, без воздуха.*) Всё верно. Записываем на доске.

### **движение, питание, вода, воздух**

Мы поговорим о том, что уже звучало в ваших ответах.

Некоторые без этого могут продержаться минуту, те, кто тренирован хорошо, — почти 5 минут. Что вокруг нас всегда, но мы это не видим? (*Воздух.*

Давайте проверим, насколько вы можете задержать дыхание.

Для чего нужен воздух? Кому он нужен? Мы можем ощущать его движение на улице. Когда? (*Когда ветер.*)

Сегодня мы начнём разговор о правильном дыхании.

Задания 18, 19 на с. 40. **в 1—2 классе** дети не читают текст в задании 19. Как мы дышим? Процесс дыхания состоит из двух этапов. Каких? Понаблюдайте за собой — сделайте глубокий вдох, затем — выдох. Что изменяется в положении вашего тела? Давайте теперь сделаем то же самое стоя. А сейчас?

Теперь давайте присядем за парту, упрёмся диафрагмой в край парты, согнём спину. Делаем глубокий вдох, затем выдох. Что можете сказать? Когда легче дышать? Как вы думаете, связана ли правильная осанка с правильным дыханием? Почему?

Рёбра грудной клетки прикреплены к позвонкам. (Показать детям часть скелета, образующую грудную клетку, чтобы им было видно, что согнутый позвонок будет затруднять в том числе и дыхание.) Внутри нашей грудной клетки находятся лёгкие и сердце. Что надо соблюдать, чтобы не было искривления позвоночника и грудной клетки?

Объём грудной клетки меняется. Как вы думаете, когда он больше — при вдохе или выдохе? Предлагаю проверить, как у вас развита дыхательная система. Возьмите воздушный шарик, который лежит у вас на парте. Я сейчас включу музыку, и, пока она будет звучать, вы будете его надувать. Посмотрим, у кого он получится наибольшего размера. Это упражнение развивает лёгкие и мышцы грудной клетки.

Учащимся **в 3—4 классах** можно предложить:

- а) прочесть текст после задания 19 на с. 41;
- б) измерить друг другу объём грудной клетки при вдохе и выдохе, записать значения в сантиметрах, сравнить, насколько они меньше при выдохе.

В качестве практического занятия для 1—2 классов можно предложить задание 20 на с. 42, а для 3—4 классов — продолжить наблюдение за собой и

выполнить задание 21. Таблицу для заполнения можно распечатать из приложения 24.

Дать в приложении 24 таблицу с. 43. 21.

Обратить внимание на информацию в задании 22.

1—2 классы: дать возможность подумать, высказать идеи и обсудить их дома с родителями.

3—4 классы: предложить самостоятельно ознакомиться с материалом на с. 44—45 и ответить на вопросы.

Почему нужно дышать через нос? Что является вредным для обоняния?

Одно из условий гигиены помещения — это наличие свежего воздуха. Как это можно обеспечить? (Обращаем внимание на проветривание и влажную уборку, напоминая про режим дня, и на то, что это необходимо делать перед сном.) За счёт чего дома можно увеличить количество свежего воздуха? (Говорим и про комнатные растения.) Для чего люди используют кондиционеры, вентиляторы? Для здоровья необходимы прогулки на свежем воздухе. Что означает выражение «свежий воздух»? В каких парках вы гуляете?

Д/з

Приложение 24.1.

**Проектное домашнее семейное задание** (для вас и ваших родителей).

Надо на одном листке подготовить информацию о вашем любимом парке. Сделать там во время прогулки фотографии и наклеить их на ваш листок. Написать три—пять причин, почему необходимо посетить именно этот парк. Написать, как туда добраться общественным транспортом.

(**Всем классам:** карточки с заданием вклеить детям в рабочую тетрадь.) У вас есть на выполнение этого задания 2 недели. Затем мы вывесим все ваши работы в классе. Если у вас нет любимого парка и вы не знаете, о чём рассказать, то используйте материал по QR-коду на с. 44.

Как прогулка связана с закаливанием?

Для 3—4 классов можно предложить учащимся подумать и подготовить материал к занятию, а можно непосредственно на самом занятии по теме «Закаливание» дать четыре темы для обсуждения.

- 1) воздушные процедуры;
- 2) водные процедуры;
- 3) зарядка и закаливание;

4) прогулка и закаливание (перегрев, переохлаждение, как одеваться в разное время года).

### **Что такое закаливание?**

Создавать условия:

- для развития интереса к изучению себя, своего организма;
- для осознания роли закаливания для здорового образа жизни.

Создавать условия для развития у учащихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- осознавать выполняемые действия;
- слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.

### **Логика занятия**

Выше было предложено детям в 3—4 классах подготовить некий материал по обозначенным темам:

- воздушные процедуры;
- водные процедуры;
- зарядка и закаливание;
- прогулка и закаливание (перегрев, переохлаждение, как одеваться в разное время года).

Мы с вами говорим о здоровом образе жизни и уже несколько раз обращали внимание, что для него необходимы физическая активность, личная гигиена, соблюдение режима дня, правильное питание и закаливание.

Почему к здоровому образу жизни относят закаливание? И почему оно выделено в отдельное направление, а не является частью темы, как режим дня или физическая активность? А что такое закаливание? Рассмотрим задание 24 на с 46.

Как вы думаете, природа положительно влияет на организм человека? Почему? Может ли она влиять на человека, если он не выходит из помещения?

Есть ли закаливающие воздушные процедуры? Что это означает? Что такое воздушные ванны? Какая одежда позволяет принимать воздушные ванны? Как проветривание влияет на закаливание?

Что такое солнечные ванны? Когда их можно принимать?

Как можно закаляться дома? Как вы думаете, помогают ли закаливанию сквозняки? Почему? Закаливание водой действует сильнее, чем закаливание воздухом, поэтому можно им заниматься только с взрослыми.

Какие способы закаливания водой вы знаете? (*Обливание, ножные ванны, контрастный душ, обтирание, купание в водоёме, посещение сауны.*)



Кто из вас закаляется? Кто из вас умывается то холодной, то тёплой водой?  
А умывание закаляет?

**1—2 классы.** Рассмотрите задание 25. Что вы можете сказать про рисунки? Когда душ закаляет? Что означает запись «+35»? Как вы думаете, почему художник перечеркнул кран с горячей водой у умывальника?

Для 2—4 классов текст для работы в парах.

Найдите ошибки и исправьте их.

Приложение 25.

**Закаливание организма** — не только лучший способ противостоять простудам и сквознякам, но и отличная тренировка сосудов, сердца, нервной системы.

Люди, которые закаляются, не имеют проблем со сном, они с трудом просыпаются.

Чтобы закалять свой организм, нужно регулярно:

- спать в тёплой и душной комнате;
- делать зарядку, она обладает закаливающим действием;
- ополаскиваться в конце приёма душа более прохладной водой;
- почаще проветривать жилое помещение;
- поменьше гулять на улице.

**3—4 классы.** Задание 26. Дошкольникам предложили обсудить такое задание с родителями. А вы можете его выполнить самостоятельно?

Приложение 26

Выбери верные слова и дополни правила закаливания.

### Правила закаливания

1. Постепенно (увеличивай/уменьшай) время закаливания.
2. Выполняй закаливающие процедуры каждый (день/месяц).
3. Если почувствуешь себя (хорошо/плохо), прекрати процедуру закаливания.
4. Используй (один из/несколько) способов закаливания: теплом, холодом, светом и воздухом.
5. Если делаешь несколько разных процедур в день, (отдыхай/ешь сладкое) в перерывах между ними.

6. Правильно подбирай одежду и обувь, одевайся (теплее/по погоде).

### **Физкультура в школе. ГТО — 1 час**

Создавать условия:

- для развития интереса к изучению себя, своего организма;
- для осознания значения физической культуры в жизни человека.

Создавать условия для развития у учащихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;
- находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач;
- осознавать выполняемые действия;
- слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.

Заранее попросить детей на это занятие принести учебник по физической культуре, чтобы использовать информацию из него для обсуждения, что такое физическая культура. Чтобы занятие было интереснее, лучше его провести вместе с учителем физкультуры в спортивном зале.

Что общего у урока физкультуры и остальных школьных уроков? Чем они различаются? Мы уже говорили с вами о спорте, спортивных секциях. А чем отличается физкультура в школе от спортивной секции? Что такое урок физической культуры? Может, нам достаточно просто делать чаще физкультминутки и не выделять уроки для физкультуры в расписании? Мы учимся писать, читать, высказывать свою точку зрения. А надо ли учиться бегать, кидать мяч, приседать, отжиматься, или мы всё это умеем и делаем это правильно? (Подвести к примерно такому ответу: *Чтобы быть быстрыми, ловкими, сильными, здоровыми, нам недостаточно прогулок, зарядки, физкультминуток, нам нужен урок, на котором всему этому учат.*)

Что такое физическая культура? Сначала расскажите, что такое культура. Про кого говорят «культурный человек»? Что это значит? Тогда что необходимо знать человеку, чтобы он был ещё и физически культурным? (Знать о важности активного образа жизни для его здоровья, о том, что занятия спортом — это и профилактика утомления, и развитие памяти, внимания, и мышления.) Чему мы учимся на уроке физкультуры? (Выполнять физические упражнения самостоятельно, выполнять их правильно, с правильным дыханием и т. п., участвовать и использовать подвижные и спортивные игры в своём досуге, знакомиться с разными видами спорта и выполняем элементы или упражнения из них...)

Задание 30 на с. 48. Обсудите в парах ответы на вопросы.

Далее на этом занятии можно выполнить ряд практических заданий. (С. 47, задание 27, необходимая таблица приведена в приложении 26, задания 28, 29.)

**Учащимся 1—2 классов** надо немного рассказать про ГТО. Материал, который доступен по QR-коду, позволит педагогу выбрать необходимую информацию.

Обратить внимание учащихся на записи чисел в таблицах и чтение этих записей. Например, таблица на с. 49. Нам приходится встречаться с разной записью чисел; например, когда пишем температуру, то указываем градусы, когда пишем не целое число, то это может выглядеть как дробь или запись, как здесь, с запятой — 11,9 — это почти 12 секунд. Посмотрите, как в этой таблице записано 12 секунд? — 12,0.

Для учащихся **3—4 классов** можно вывести на экран и/или распечатать нормативы <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf>, чтобы можно было говорить про обязательные испытания и те, которые по выбору. Обратить внимание, что нормативы для девочек и мальчиков различны. Почему? Обсудите в паре задание 34 на с. 50, какое необходимо оборудование для описанных ниже упражнений? Задание 36 на с. 52. Проговорить, какие упражнения им больше нравятся и что у них лучше получается. По какому принципу они сделают выбор, что сдавать на нормы ГТО?

Нужно предусмотреть на этом уроке физическую активность: либо короткие соревнования, либо обучение какому-то новому приёму, упражнению. Важно, чтобы урок физкультуры прошёл не за партой!

### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА по материалам раздела «Как сохранить здоровье»**

Предлагаемый вариант диагностической работы можно провести на отдельном занятии. Работа предлагается для учащихся 2 класса и проводится на финальном уроке раздела «Физкультура. ГТО». Для учащихся 3—4 классов диагностическую работу можно провести на отдельном уроке.

Во 2 классе это выполнение заданий с выбором ответов. В 3—4 классах добавляется выполнение части со свободным высказыванием и дополнением своего варианта ответа. Цель проведения подобной работы — понять, насколько дети овладели материалом, чтобы в случае необходимости педагог мог скорректировать в дальнейшем подачу материала и способы включения

детей в активную позицию по его осознанию. **Выполнив задания данной работы, дети могут перейти к выполнению творческого задания.**

В приложении **27, 27.1** даны работы, которые необходимо распечатать.

## Приложение 27

### Работа для 2 класса

1. Отметь ✓ верные окончания высказывания.

Физическая активность — это

- ☐ а) движение: бег, ходьба, прыжки и т. п.
- ☐ б) физкультминутки
- ☐ в) соблюдение режима дня
- ☐ г) зарядка
- ☐ д) питание

2. Отметь ✓ — ...

*Задание для девочки* — зимние виды спорта.

*Задание для мальчика* — летние виды спорта.

- ☐ горные лыжи
- ☐ водные лыжи
- ☐ хоккей на траве
- ☐ фигурное катание
- ☐ хоккей

3. Отметь ✓ верное окончание высказывания.

Правильная осанка важна, чтобы

- ☐ выглядеть красиво
- ☐ носить красивые вещи
- ☐ грудная клетка и позвоночник не искривлялись
- ☐ сидеть ровно за партой

4. Отметь ✓ ошибочное окончание высказывания

- Закаливание необходимо
- ☐ только в тёплое время года
- ☐ начинать в тёплое время года
- Закаливание солнцем — это
- ☐ воздушные ванны
- ☐ солнечные ванны

## Приложение 27.1

### Работа для 3—4 классов

1. Отметь ✓ верные окончания высказывания. Ниже допиши свой вариант.

Физическая активность — это

- ☐ а) движение: бег, ходьба, прыжки и т. п.
- ☐ б) физкультминутки
- ☐ в) соблюдение режима дня
- ☐ г) зарядка
- ☐ д) питание

2. Отметь ✓ — ...

*Задание для девочки* — зимние виды спорта.

*Задание для мальчика* — летние виды спорта.

Ниже допиши свой пример.

- ☐ горные лыжи
- ☐ водные лыжи
- ☐ хоккей на траве
- ☐ биатлон
- ☐ хоккей
- ☐ лёгкая атлетика

3. Отметь ✓ верное окончание высказывания. Ниже допиши свой вариант.

Правильная осанка важна, чтобы ...

- ☐ выглядеть красиво
  - ☐ носить красивые вещи
  - ☐ грудная клетка и позвоночник не искривлялись
  - ☐ сидеть ровно за партой
- 

4. Отметь ✓ ошибочное окончание высказывания.

- Закаливание необходимо
  - ☐ только в тёплое время года
  - ☐ начинать в тёплое время года
- Закаливание солнцем — это
  - ☐ воздушные ванны
  - ☐ солнечные ванны
- Правильно подбирай одежду и обувь
  - ☐ одевайся по погоде
  - ☐ одевайся теплее

2. Закончи фразы.

Дышать нужно через \_\_\_\_\_ (рот, нос, маску).

Необходимо проводить влажную уборку, чтобы в воздухе было меньше \_\_\_\_\_ (тепла, пыли, ветра).

3. Какие способы очистки воздуха тебе известны ещё?

Особенность проведённой работы — в проверке следующей сразу же на этом уроке. Работы можно собрать, но показать детям задания в электронном виде и проговорить то, что могло бы быть ответом.

С учащимися 3—4 классов на последнем занятии после диагностической работы возвращаемся к заполнению таблицы (приложение 7). Теперь мы вернёмся с вами к нашей таблице влияния ЗОЖ на сохранение и укрепление

здоровья главных помощников нашего организма, которую мы начали заполнять, и добавим новую информацию. Мы рассматривали с вами вопросы, связанные с личной гигиеной, режимом дня и физической активностью, теперь осталось рассмотреть ячейку, в которой написано «закаливание».

### Влияние ЗОЖ на сохранение и укрепление органов чувств

	Компоненты ЗОЖ/органы чувств		рис глаз	рис кожа	рис ухо	рис нос	рис язык
1	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА		Умывание	Умывание, душ, уход за волосами, Ногтями. Чистое ё одежда и обувь	Моем	Промываем	Счищаем налёт, полощем рот
2	РЕЖИМ ДНЯ	сон	+	+	+	+	+
		отдых	+	+	+	долго не вдыхать резкие или сильные запахи	
		прогулка	+	+	+	+	
3	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	Физкульт минутки	+				+
4	ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	Продукты, содержащие витамины					
5	ЗАКАЛИВАНИЕ						

Дети отмечают, что закаливание комплексно влияет на здоровье всего организма, но можно отметить, что кожа чистая, гладкая упругая, поэтому давайте поставим «+» в ячейку, где нарисована рука.

### РАЗДЕЛ III. Полезная и здоровая еда

Мы уже обращали внимание детей на то, без чего человек не может существовать, — **движение, воздух, питание, вода**. В данном разделе как раз будут рассматриваться последние два вопроса — питание и вода, органы пищеварительной системы, гигиена питания и режим питания, понятия сбалансированного питания и пирамида питания. Для каждого класса это займёт 3 часа.

Создавать условия:

для развития интереса к изучению себя, своего организма;

для осознания значения питания в жизни человека; знакомство с понятиями: пищеварительная система, пищевые вещества, жиры, белки, углеводы, витамины и минеральные вещества, понимание ответа, что означают выражения «полезная пища», «пирамида питания», «сбалансированное питание».

Создавать условия для развития у учащихся умения:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы;
- находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач;
- осознавать выполняемые действия;
- слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.

#### 1-е занятие

Как путешествует еда. Стройматериалы для нашего организма, с. 54—60.

Еда даёт нам силу и энергию. Как вы это понимаете? Пища — это продукты, которые мы с вами едим, а они состоят из пищевых веществ, которые очень важны для работы нашего организма. Далее рассматриваем с детьми материал о пищеварительной системе и пищевых веществах: белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и воде.

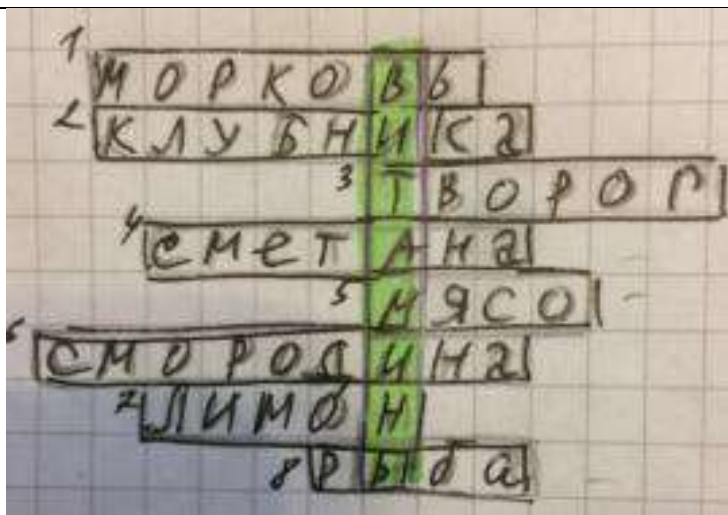
Желательно на урок принести несколько продуктов в упаковках, чтобы дети прочитали состав: жиры, белки, углеводы... Как вы думаете, для чего нам это знание? Какая ещё информация есть на упаковках? Из каких продуктов это сделано, каков срок годности. Значит, понимая, какие продукты человеку нужны, или, например, заня, на что у него аллергия, он выбирает свежие



продукты, которые подходят ему. Как вы понимаете название раздела «Полезная и здоровая еда»?

**В 1—2 классах.** Впишите ответы в кроссворд и прочитайте, что надо будет узнать про слова-отгадки.

## Приложение 28



1. Морковь. 2. Клубника. 3. Творог. 4. Сметана. 5. Мясо. 6. Смородина. 7. Лимон. 8. Рыба.

Можно предложить детям загадки или рисунки.

Итак, какое слово получилось на пересечении? (*Витамины.*) Какие витамины есть в данных продуктах? Рассмотрим карточки (из Приложения 28.1), в которых есть информация про витамины. Даём учащимся на парту по 4 карточки А, В, С, D. О каких продуктах мы не нашли информацию?

**Домашнее задание.** Постарайтесь узнать дома с родителями, чем ещё полезны продукты, загаданные в кроссворде.

### В 3—4 классах

#### Работа в шести группах.

Работа строится по таблице, которую детям необходимо заполнить. У каждой группы есть информация только про один витамин или минеральное вещество, также можно использовать материал задания 5 на с. 59 пособия. Такие таблицы есть у каждого учащегося.

	Продукты	ВИТАМИНЫ					Минеральные вещества			Продукты	
		A	B	C	D	E	Ca	I	Fe		
1	Морковь		+	+						морковь	1
2	Апельсин									апельсин	2
3	Клубника	+	+				+		+	клубника	3
4	Творог									творог	4
5	Мясо									мясо	5
6	Рыба									рыба	6
7	Сыр									сыр	7

Получается ли у вас заполнить таблицу? Почему? Тогда сейчас по очереди каждая группа расскажет, какая у них есть информация. А теперь удалось всё заполнить? Тогда вам надо договориться, как вы найдёте информацию. Важно, чтобы в следующий раз группа была с заполненной таблицей — это первая часть задания.

**Методический приём.** Вторая часть задания — найти материал для того, чтобы вы подготовили ответ на вопрос. Вопросы сейчас вытянут представители от каждой группы. А в каком виде это надо делать, я скажу только на следующем занятии, то есть домашним заданием будет сбор информации по заданной теме. Далее предлагаются вопросы по жеребьёвке.

Детям на следующем (2-м) занятии будет озвучена проектная задача по написанию небольшой статьи в классную газету «Здорово быть здоровым».

Материал они будут искать дома. Далее надо будет его скомпоновать, оформить. Если есть возможность в классе работать на компьютере, нужно будет набрать текст и проиллюстрировать его. Статья перед размещением в газете пройдёт утверждение «редакционного совета», который дети назначат сами. В него войдут представители всех групп. Каждая статья попадёт на столик группе, которая занималась другим вопросом. Они напишут на отдельном листе свои предложения и вопросы к тем, кто передал им материал. При необходимости будет время на доработку. По объёму это будет лист формата А4. Перед оформлением будут обсуждаться требования к размеру шрифта, к цветопередаче (использование фломастеров или карандашей или возможность коллажа из картинок). Педагогу тоже нужно будет иметь материал по данным вопросам, чтобы у детей был выбор среди подготовленной ими информацией или, напротив, неподготовленной совсем.

Большую часть задания они выполняют на 2-м занятии. Напишут черновик статьи. Продумают, как расположить на листе, как проиллюстрировать. На 3-м занятии по теме будет возможность доработать статью по замечаниям группы, которая отсматривала и сдала её в редакционный совет. Затем уже будет оформлен выпуск классной газеты «Здорово быть здоровым». Поговорим о питании.

### Вопросы для работы в группах

1. Какие витамины и минеральные вещества нужны для укрепления зрения? В чём они содержатся?
2. Как связаны времена года и употребление дополнительных витаминов, минеральных веществ?
3. Какие витамины нужны для здоровья кожи и в чём они содержатся?
4. Какие витамины и микроэлементы помогают сохранить слух?
5. Какие витамины и микроэлементы помогают улучшить обоняние?
6. Что такое сбалансированное питание? Чем нужно питаться младшим школьникам?

### 2-е занятие

Пирамида здорового питания, с. 61—65. Анализ и рассмотрение материала в заданиях 7, 8. Какие продукты можно употреблять ежедневно? Почему? Какие редко? Что нужно исключить из своего питания? Что означает понятие «сбалансированное питание»?

Как вы можете прокомментировать следующие **советы о здоровом питании?** (На доске выведены вопросы.)

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Употребляйте достаточное количество чистой воды.</li><li>2. Употребляйте фрукты и овощи, чтобы организм получал достаточное количество витаминов.</li><li>3. Ограничьте потребление соли, сахара.</li><li>4. Ограничьте потребление продуктов, которые содержат вредные добавки.</li></ol> |
|---|

Уточняющие вопросы для разговора с детьми. Рассмотрим **первый вопрос.**

Что вы уже знаете про количество воды, которую нужно употреблять? Заменяют ли чай, морс, кисель, сок воду? Почему?

*К сведению педагога. По материалам Елизаветы Склярской, международный образовательный портал <https://www.maam.ru>*

*...Вода благоприятно влияет на состояние здоровья и участвует в жизненно важных процессах. Её регулярное употребление улучшает обмен веществ, поддерживает давление и температуру тела, снижает риск проявления аллергических реакций и даже повышает настроение. Обезвоживание же приводит к быстрой утомляемости, усталости, развитию ряда заболеваний. Особенно опасен недостаток воды при повышенной температуре тела и в жаркие дни.*

Теперь прочтём **второй вопрос**. Что означает выражение «достаточное количество витаминов»? Что вам уже удалось узнать про витамины, в чём они содержатся?

Прочитайте 3 и 4-й вопросы про ограничения. Почему надо ограничивать потребление соли и сахара? Что такое вредные добавки, как мы можем о них узнать?

Задание 9 предлагаем выполнить в 3—4 классах устно в группе, в которой они продолжают работу, отвечая на вопрос, который группа получила в качестве проектной задачи.

**В 1—2 классах** задания 9, 10 предлагаем для обсуждения дома с родителями.

### 3-е занятие. Режим питания

С. 66—69. Мы уже говорили о режиме дня. А как вы понимаете слова «режим питания»? Рассмотрите правильный режим питания в пособии. Задание 11 на с. 66. Что вы можете сказать про ваше питание? Можно ли сказать, что вы соблюдаете режим питания? Почему? Давайте рассмотрим два варианта питания на с. 138 и с. 140. Соблюдение режима в приёме пищи позволяет эффективно работать нашей пищеварительной системе. Надо не переедать, и еда должна быть разнообразной.

Расскажите друг другу в парах, что вы едите дома на завтрак. Получается ли дома съесть полдник? Если ваш полдник проходит не дома, то что вы берёте с собой в качестве полдника?

Что означает фраза «Не перебивай аппетит»?

Если в день нужно есть несколько раз, то может ли всё время быть одна и та же еда? Почему?

Что означает «сбалансированное питание»? А «ограничения по питанию» (диета, аллергия)? Бывает так, что взрослые едят пищу очень выборочно, например только овощи. Растущему организму важно получать

разнообразные продукты, содержащие и жиры, и белки, и углеводы, они содержатся в пище растительного и животного происхождения.

**Для 1 класса** задание 12 на с. 66.

**Для 2 класса.** Проблемная ситуация для работы в паре. Представим ситуацию: вы вместе с вашей бабушкой и вашим другом/подругой едете к вам на дачу на два дня. Мама просит узнать, чем кормить вашего гостя, чтобы купить продукты. Составьте в паре такие вопросы про питание, чтобы ваш гость/гостя не голодали, например, потому что они что-то не едят. И напишите маме, что надо купить. Ваша мама придерживается здорового образа жизни, и она следит за тем, чтобы пища была полезной.

### **Задание паре**

1. Записать не менее 4 вопросов.
2. Обменяться вопросами с соседней парой и ответить на их вопросы.
3. Составить список продуктов.

Дети сами поймут по ответам одноклассников, точно ли составлены вопросы. В результате обсуждения дети поймут, что чем конкретнее вопрос, тем проще понять, что покупать и что есть на завтрак, в обед и на ужин. Задачу можно усложнить — попросить составить меню.

Вопросы могут быть следующего характера: какое твоё любимое первое блюдо? что ты любишь на гарнир? нравятся ли тебе салаты? какие? что ты любишь больше всего из напитков?

3—4 классы заканчивают свою работу по проектной задаче.

**Д/З всем.** Рассмотреть вместе с родителями правильный режим питания на с. 66, обсудить с родителями предложенные правила на с. 68. Что из этого выполняется дома? Мы с вами говорили о личной гигиене, о гигиене помещения, а ещё есть гигиена питания (как и в каких условиях хранят продукты питания, готовят пищу). Поэтому, соблюдая все необходимые правила, вы дома вместе с кем-то из взрослых приготовите полезный десерт, рецепт которого приводится на с. 68.

Учащиеся 3—4 классов заканчивают заполнять таблицу «Влияние ЗОЖ на сохранение и укрепление органов чувств» (приложение 7) по итогам представленных каждой группой материалов.

## **Влияние ЗОЖ на сохранение и укрепление органов чувств**

	Компоненты ЗОЖ/ органы чувств		рис глаз	рис кожа	рис ухо	рис нос	рис язык
1	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА		Умывание	Умывание, душ, уход за волосами, Ногтями. Чистое бельё, одежда и обувь	Моем	Промываем	Счищаем налёт, полощем рот
2	РЕЖИМ ДНЯ	Сон	+	+	+	+	+
		Отдых	+	+	+	Долго не вдыхать резкие или сильные запахи	
		Прогулка	+	+	+	+	
3	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	Физкультминутки	+				+
4	ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	Продукты, содержащие витамины					
5	ЗАКАЛИВАНИЕ						

## Приложение 29

В 1 классе задания читает учитель, дети выполняют «как под диктовку». Во 2 классе дети выполняют работу самостоятельно.

### Работа для 1—2 классов

1. Отметь ✓ верные окончания высказывания.

Полезная еда — это...

- ☐ а) свежие продукты, в которых много витаминов;
- ☐ б) сладкая еда, в которой много сахара;
- ☐ в) еда, приготовленная на пару;
- ☐ г) фастфуд.

2. Обведи продукты, которые можно взять с собой в качестве «здорового перекуса».



3.  
Регулярное питание — это...

- ☐ а) еженедельно;
- ☐ б) три раза в день чай с бутербродами;
- ☐ в) три и более перекуса в день;
- ☐ г) завтрак, обед, полдник, ужин.

Работа для 3—4 классов

1. Отметь ✓ верные окончания высказывания. Допиши свой вариант.

Полезная еда — это...

- ☐ а) свежие продукты, в которых много витаминов;
- ☐ б) сладкая еда, в которой много сахара;
- ☐ в) еда, приготовленная на пару;
- ☐ г) еда, купленная в «Макдональдсе».

\_\_\_\_\_

2. Что такое «здоровый перекус»? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Обведи продукты, которые можно взять с собой в качестве «здорового перекуса».



3. Регулярное питание — это...

- ☐ а) еженедельное питание с интервалом;
- ☐ б) три раза в день чай с бутербродами;
- ☐ в) три и более перекуса в день;
- ☐ г) завтрак, обед, полдник, ужин;
- ☐ д) питание с интервалом не более \_\_\_\_ часов.

4. Напиши, что для тебя было самым удивительным в этой теме.  
Почему?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Потому что \_\_\_\_\_

или

Удивительного для меня ничего не было, потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Особенность проведённой работы в том, что проверка происходит сразу же на этом уроке. Работы можно собрать, но показать детям задания в электронном виде и проговорить то, что могло бы быть ответом.

## **РАЗДЕЛ IV. Ты и другие люди**

### **Раздел V. Не только школа**

Данные два раздела позволяют обобщить на другом материале то, что рассматривалось в курсе в течение года (личная гигиена, режим дня, физическая активность), и дают возможность говорить о социальном (навыки взаимодействия, поведение, общепринятые нормы, эмпатия, толерантность) и интеллектуальном (как мы учимся учиться развитие памяти, внимания, мышления) развитии.

Рассматривая с детьми материал IV раздела, педагог ещё раз обращает их внимание на то, как мы взаимодействуем друг с другом, делает акцент на том, что уважительная, комфортная атмосфера в школе благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние, а значит, на здоровье каждого. Ещё раз касаемся соотношения времени на обучение и свободного времени. Пересматриваем при необходимости режим дня, обращая внимание не только на учебную деятельность, но и на помощь по дому взрослым, а в следующем, V разделе «Не только школа» этот разговор будет продолжен под иным углом: как с пользой провести свободное время? Будем говорить с детьми о том, что такое досуг, хобби и что их интересует.

### **Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики**

#### **1—2 классы — 2 часа**

Основной лейтмотив обсуждения — кто такие ученики. Чем ученик отличается от дошкольника? Какие новые роли, права и обязанности у ученика? Можно ли назвать того, кто просто ходит каждый день в школу, но не учится, школьником? А можно ли сказать, что «ученик» и «школьник», — это слова с одинаковым значением? Почему? Задание 4.с. 72

Есть известная детская песенка «Учат в школе». А вас там учат? Или создают условия, чтобы вы учились? Чтобы вы учились учиться? А что означает уметь учиться? А для чего/кого вы учитесь в школе?

Достаточно ли иметь ранец и школьную форму, чтобы быть учеником? Задание 2 с. 71.

Как вы объясните дошкольнику, для чего нужно ходить в школу? Какие есть правила взаимодействия в классе? Что означает слышать друг друга? Для чего нужно поднимать руку? Почему нельзя перебивать? Что делать, если опаздываешь, если не сделал домашнее задание? Как можно попросить помощь? Как помогать друг другу? Имеет ли ученик право на ошибку? А учитель? **ВСЕ ИМЕЮТ ПРАВО НА ОШИБКУ И НЕЗНАНИЕ.** А иначе зачем ходить в школу. Всё знать невозможно. Человек учится всю жизнь, и наша с вами задача научиться учиться.

Обсудите в парах, что надо обязательно знать дошкольнику из того, что мы рассматривали. У нас есть разные важные моменты: режим дня в школе, дежурство в школе, школьный завтрак, уроки, перемена. Давайте соберём все ваши идеи. Я буду записывать. Потом постараемся это оформить.

Какие есть обязанности у вас в классе? Как приводим в порядок класс? Задание 5 с. 73. А как у вас организовано дежурство?

Здесь и далее есть пересечение с темами «Личная гигиена», «Гигиена помещения». Попросить детей подумать **над требованиями:**

- **к внешнему виду** задание 2 с.71 (как вы понимаете словосочетания — опрятный, аккуратный вид, опрятный, аккуратный ученик, опрятная, аккуратная тетрадь?);
- **к рабочему месту** (порядок на парте, где, как и что расположить, чтобы было удобно, чтобы руки не свисали с парты, чтобы была удобная и правильная посадка и т.п.);
- к тому, как сложены тетради и учебники в портфеле/ школьной сумке (нет ли лишних предметов, чтобы не носить лишнюю тяжесть).

Задание 7 с.74. Нарисуйте свой класс таким, каким вам хотелось бы его видеть. А что вы будете рисовать? Или кого вы будете рисовать? Что такое ваш класс? (Это помещение? люди?)

Что мы делаем в классе, в школе, чтобы сохранять и укреплять своё здоровье? С.76 Задание 10. К вопросам задания добавить ещё: чему хочет научить Мальвина Буратино? Что из этого важно для его здоровья?

Когда человек учится? Когда его кто-то хочет научить? Или когда он сам принял решение научиться? Обоснуйте свой ответ.

Что означает быть воспитанным? опрятным?

### **3—4 классы — 1 час**

Общий вектор разговора, как и в 1—2 классах, только здесь максимально обобщают и составляют правила/рекомендации учащиеся.

Когда говорим о школе с 3—4 классами, предлагаем сразу использовать материал о правах человека на образование (см. с. 93 задание 33, с. 95 задания 38, 39). А также предлагаем детям в группах обсудить правила взаимодействия, необходимые школьникам, и составить список таких правил для будущих первоклассников.

Постарайтесь максимально учесть все стороны нашей жизни в школе

Учащиеся работают в группах и рассматривают разные вопросы.

1. Режим дня в школе.
2. Дежурство в классе.
3. Школьный завтрак.
4. Перемена .
5. Уроки (какие общие правила, какие особенные).

Постарайтесь начинать с фразы «**В школе можно...**».

Или можно дать детям набор правил, чтобы они часть выбрали под свою задачу, а часть составили сами.

### **В школе можно...**

1. Помогать друг другу.
2. Просить помощи, если не понимаешь.
3. Дежурить в классе (проветривать помещение, помогать учителю приготовить к уроку класс: раздать что-то, помочь привести в порядок доску).
4. На завтрак ходить всем вместе. Обязательно мыть руки перед едой, пропускать девочек вперёд, убирать за собой посуду. Если просят взрослые, накрывать на стол.
5. Если хочется ответить или задать вопрос, то надо показать это рукой.
6. Если нужна тишина, то показываем знак рукой — так.
7. Если кто-то отвечает, то молча слушаем, не перебиваем. Учимся не повторять то, что уже сказали.
8. Учимся уточнять и переспрашивать.
9. В школе каждый имеет право на ошибку. Стыдно что-то не спросить! А не знать можно, мы для этого учимся.

10. Уважительно относиться друг к другу. **Нельзя** радоваться неудачам другого. **Нельзя** обзывать. **Нельзя** проходить мимо плачущего, надо понять, какая помощь нужна человеку, и тогда понять, искать ли учителя или вы в силах помочь сами.
11. **Нельзя** после звонка заходить в класс и всем мешать. Можно тихо войти, извиниться и постараться быстро включиться в работу.
12. **Нельзя** молчать, если что-то не понимаешь, нужно переспросить, уточнить.
13. **Нельзя** учиться для учителя и родителей! Нужно учиться для себя.

Схема, приведённая на с. 75 задание 9 есть в Приложении 30. Какие аспекты из данной схемы мы рассматриваем, когда говорим о поддержании здорового образа жизни в школе? Данную таблицу для заполнения тоже лучше предлагать в 3 — 4 классах.

### Ты помогаешь взрослым

Что означает помогать взрослым? Как ты помогаешь дома? Что тебе поручают? А в школе?

Какие поручения ты можешь выполнять самостоятельно?

Задание 11. Когда про ребёнка говорят, что он маленький? Маленький по возрасту, росту, самостоятельности? Можно ли лень оправдывать возрастом? Почему? Задания 12, 13. В задании 14 в 1 классе устно проговорить в парах то, что могу, то, чему учусь и хочу научиться. Во 2—4 классах записать то, чему хочу научиться.

С каким заданием надо сравнить задание 15? Как вы догадались? Что подсказало вам, что это задание 11 на с. 77? Были ли у вас случаи, когда вы помогали, а взрослые были огорчены? Как вы думаете, почему? Задание 16 — 1 балл за ответ «да».

Задание 17. Для чего нужно мыть обувь внутри? Почему обувь должна быть сухая? Почему мы говорим о чистоте одежды, обуви, опрятном внешнем виде, о чистоте в классе?

**Д/З** Задание 18. Кто о ком заботится? В вашей схеме могут быть и домашние питомцы, если они у вас есть. Задание 19.

**Для 3—4 классов.** Проектная задача. Учащимся 3—4 классов предлагается составление анкеты про ЗОЖ.

В анкете должно быть 15 вопросов. Каждая группа составит по пять. Затем выберем наиболее интересные вопросы. Готовую анкету вы все заполните. Анкету можно не подписывать. Важны ваши честные ответы, чтобы мы потом сделали диаграммы по каждому вопросу и поняли, как у нас в классе обстоят дела.

На этом занятии мы составим вопросы. Вывесим их. Проголосуем за наиболее интересные. Затем я напечатаю анкету и раздам вам. Заполненную анкету вы опустите в этот ящик.

Пять вопросов уже дано. Прочитайте их внимательно. Как могут быть связаны ответы на эти вопросы со здоровым образом жизни?

1. Занимаешься ли ты в спортивной секции или каком-то кружке? ДА  
НЕТ

Если «да», то в каком? \_\_\_\_\_

2. Удаётся ли тебе каждый день гулять? ДА НЕТ

Почему? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Знаешь ли ты, какие продукты питания тебе можно употреблять?

ДА НЕТ

Есть ли у тебя ограничения в приёме какой-либо пищи? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Сколько времени ты обычно делаешь домашнее задание?

меньше часа    около двух часов    больше двух часов

5. Можно ли сказать, что в нашем классе дружные ребята? ДА НЕТ

Почему? \_\_\_\_\_

### **Правила для всех**

Разговор по данной теме нужно начать, не открывая пособие. Что означает правила для всех? Какие это могут быть правила?

ПДД, правила поведения в общественных местах: в школе, в транспорте, на площадке, в театре, в музее.

Обсудите в парах.

Как вы думаете, для чего люди придумали правила? Вот вы на предыдущих занятиях формулировали правила для взаимодействия в школе. Правила помогают? Или...? Чему?

Затем выполнение заданий в пособии задания 20, 21, 22. Кроме знаков, предложенных в задании 22, нужно рассмотреть с детьми, как выглядят все обозначения переходов, поговорить о разметке на дороге, о знаках, запрещающих переход.



Давайте восстановим порядок и допишем недостающие в правила перехода дороги.

Задание можно выполнять в парах. Прочитайте. Впишите недостающие слова. Разрежьте каждое высказывание и вклейте в свою рабочую тетрадь.

## Приложение 31

Переходить дорогу \_\_\_\_\_ только **по пешеходному** \_\_\_\_\_.

(детям, взрослым, нужно) (знаку, переходу)

! Если ты переходишь в месте, где установлен светофор, то дождись \_\_\_\_\_ сигнала. Если моргающий \_\_\_\_\_ сигнал светофора — СТОЙ. Не беги. Жди другого сигнала.

---

---

---

---

Переход по пешеходному переходу без светофора.

1. ☐ После половины дороги посмотри \_\_\_\_\_ ( прямо, налево, направо) и убедись, что машины не движутся или тормозят.
2. ☐ Посмотри налево. Убедись, что машина тормозит. Начинай движение.
3. ☐ Если на дороге несколько полос, то проверяй на каждой \_\_\_\_\_ , (полосе, дороге, разметке), что машина тормозит.
4. ☐ Двигайся ровно, бежать \_\_\_\_\_ (нельзя, надо).
5. ☐ Если есть возможность перейти дорогу с кем-то, не иди первым.

### **ВАЖНО!**

- Нельзя переходить дорогу, глядя в телефон или разговаривая по нему.
- На улице в наушниках одно ухо всегда должно быть свободно.
- Если ты идёшь под зонтом или в капюшоне, то на дороге нужно быть ещё внимательнее, так как ты теряешь часть обзора.
- Нужно, чтобы у пешеходов и велосипедистов в тёмное время суток на одежде были светоотражающие элементы.

Задание 23. Какие знаки обычно ставят у школы? Что ещё устанавливают на дороге перед переходом к школе, кроме знаков? (Разметка, лежащий полицейский.) Какой знак находится на стёклах автобуса, перевозящего детей? Почему во время каникул водителей просят быть особенно внимательными на дорогах?

### **Наши друзья и не только**

Тема перенесена к I разделу. Правила безопасности в быту, в лесу, кибербезопасность. Если у вас достаточно времени, то можно усилить то, с чем уже ознакомились. Акцент необходимо сделать на лекарственные растения, их назначение. Аллергия на цветущие растения, комнатные растения. Аптечка, обязательное консультирование с врачом перед применением чего-либо.

### **Человек и общество**

У темы две составляющие.

**Что помогает общаться.** Правила взаимодействия. Дружба. Бережное и уважительное отношение друг к другу. Проявление и понимание своих эмоций, понимание эмоционального состояния другого. Поддержка, помощь,

сочувствие. Умею порадоваться за другого, учусь сопереживать. Как эти знания и умения влияют на сохранение здоровья?

Пословицы и поговорки о дружбе. Что надо сделать, если другу грустно, как его поддержать, вдохновить, ободрить и т. п.

Задания 27, 28, 30 для учащихся 3—4 классов — *таблица для заполнения (см. Приложение 32)*.

Сходство — имеют потомство, вскармливают молоком, растут, двигаются, учат своё потомство, дышат, питаются...

Различие — прямохождение, шерсть, речь, труд (учимся, работаем), создавать (живопись, скульптура, поэзия...) и изобретать (полёт в космос, изучение клеток, создание лекарств, компьютер, Интернет), продолжительность жизни.

Задание 31 — питание, движение, воздух, вода, жилище, одежда, учёба/труд.

Задание 32 (это задание с подготовкой к нему дома). Здесь изображён Леонардо да Винчи, что вы о нём знаете? Дома можно узнать, почему он всемирно известен, а можно выбрать, например, материал:

- **про воинов**, иллюстрируя на их примере стойкость, мужество, самоотверженность и героизм;
- **про писателей, художников, архитекторов, композиторов и т. п.** — про тех, кто создаёт что-то уникальное;
- **про маму**, которая воспитывает троих детей и делится своей любовью, заботой, нежностью; про паралимпийцев или олимпийских чемпионов; про врачей и т. п.

**Человек часть живой природы и часть социума.** Задача собрать разные примеры о том, **что под силу человеку**. Человек может многое. И каждый на своём месте делает максимально возможное. Необязательно при этом быть всемирно известным. Геростратова слава.

Чтобы комфортно жить в обществе, учитывая уникальность, права и возможности каждого, **нужно соблюдать правила жизни в обществе (социуме)**.

Задание 29. Ещё раз обращаем внимание детей на знаки. Почему чаще всего правила представлены в знаках? В транспорте есть знаки **«Уступи место»**. Почему в транспорте не принято принимать пищу?

Почему в театре нельзя есть во время спектакля? А в кинотеатре можно?

Для чего? Почему именно для этой категории людей?

Почему на детской площадке размещают знак «Выгул собак запрещён»?



Почему иногда запрещают в музеях, океанариумах, зоопарках фотографировать со вспышкой?

*Если нужен дополнительный акцент, то можно коснуться ещё раз на уровне обобщения правил поведения в городе, лесу, на водоёме.*

Задания 33—39. Что означает образованный человек? Воспитанный? В каких случаях говорят «невежа»? (Здесь разговор о правах и обязанностях. Конституция РФ, Всеобщая декларация прав человека. При этом часть заданий в 3—4 классах уже будут рассмотрены в теме «Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики» (задания 33, 38, 39).)

Вы готовили дома материал по заданию №32. Про кого этот материал? Наша задача сегодня поговорить об уникальности каждого человека. Нет людей хуже или лучше вас. Все уникальны!

И ещё... человек в ответе за всё, что создаёт, и за всех, кого приручил.

## **V. Не только школа**

### **Школы бывают разные**

В данной теме разговор идёт о хобби, интересах и увлечениях каждого. О том, что приносит радость и удовольствие именно вам, о том, что вы готовы делать не по напоминанию, не потому, что надо, а потому что хочется и это вдохновляет, даёт возможность отдохнуть, переключиться; про такие состояния часто говорят «душа поёт».

Как вы думаете, достаточно ли изучать в школе только определённые предметы, чтобы состояться как человек? Или у каждого могут быть ещё личные интересы? Кто определяет то, что вам интересно: вы или родители, учителя? Для кого вы учитесь?

Что означает разные школы? Большая и маленькая, сельская и городская, начальная и средняя, общеобразовательная, музыкальная, художественная, спортивная...

Рассмотрим, например, хобби или увлечения. Что это даёт человеку, кроме хорошего настроения? Например, задание 11 — чему учит рыбалка? (*Внимательности, наблюдательности, упорству.*) А ещё какие плюсы у этого увлечения? Ещё человек дышит свежим воздухом, читает информацию о рыбах, рыболовных снастях, сам что-то изготавливает... А если кто-то увлечён коллекционированием, то какие умения он приобретает? (*Находит информацию, систематизирует, аккуратно собирает.*)

Значит, надо пересмотреть ваш режим дня на предмет того, есть ли в нём ваши любимые занятия. И, если нет, найти для них место. Нужно прислушаться к себе и найти то, что вас интересует, что вам любопытно узнавать, потому что эти два качества — интерес и любопытство — помогают человеку развиваться.

### **Сила ума**

Задание 12 Что ты уже знаешь про нашу планету?

Из возможных сведений дети могут назвать следующие: в древности люди не знали других языков, не было связи между людьми, они не путешествовали, не было письменности.

Земля — наш дом. Другой наш дом — это то место, где мы живём. И самый главный дом, дом нашей души, — это тело. Заботясь о нашем доме, мы сохраняем здоровье и жизнь. Поэтому так важно держать в чистоте не только наши мысли, чувства, (какие слова мы говорим окружающим), но и заботиться о чистоте организма (правильное питание, чистая вода), тела (гигиена: умывание, душ, в порядке волосы и ногти, чистая одежда и обувь..), дома, где живём (проветривание, влажная уборка), в городе, в лесу на планете в целом.

Можно поговорить про раздельный сбор мусора, почему это важно, можно поговорить про сбор мусора в лесу, про бережное отношение ко всему окружающему и т. д. Можно нарисовать знаки, которые указывают, что / кого надо сохранять на планете.

Можно проговорить о том, как мы **учимся учиться**, что для этого надо развивать память, внимание, мышление. Рекомендуем вам использовать материал из пособия «Здорово быть здоровым» для детей 5—6-летнего возраста, раздел «Сила ума», с. 88—126. Авторы для воспитателей и родителей подробно расписали систему занятий и вопросов о развитии памяти, мышления, внимания, воображения, восприятия и речи.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 33**

#### **ПРОВЕРОЧНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

##### **Работа для 1 — 2 классов**

1. Зачеркни лишнее.

- Физическая активность, правильное питание, велосипед, закаливание.
- Личная гигиена, правильное питание, горячий обед, режим дня.

2. Найди ошибки и исправь.

В питание должны быть включены чипсы, картофель-фри и кока-кола.

Ежедневная прогулка важна для здоровья.

Начинать закаливание нужно зимой, постепенно увеличивая температуру воды.

Перед сном необходимы активные игры и зарядка.

3. Что необходимо делать, если у человека травма?

- ☐ а) Переживать вместе с ним;
- ☐ б) сообщить взрослому;
- ☐ в) открыть окно и проветрить комнату;
- ☐ г) угостить его чем-нибудь сладким;
- ☐ д) вызвать скорую помощь.

4. Подчеркни номера, по которым нужно вызывать скорую помощь.

Вызов с городского телефона	101 (01)	102 (02)	103 (03)	104 (04)
С мобильных МТС, МЕГАФОН, Tele2	010	020	030	040
Билайн	001	002		004

Впиши единый номер службы спасения: \_\_\_\_\_.

5. Что делать, если:

*Задание для девочек* — ушиб ноги

*Задание для мальчиков* — ушиб головы

- ☐ прилечь или присесть;
- ☐ подставить под струю холодной воды;
- ☐ сообщить друзьям в WhatsApp;
- ☐ сообщить взрослым.

6. Закончи высказывание.

**ПРОВЕРОЧНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

Работа для 3 — 4 классов

1. Зачеркни лишнее.

- Физическая активность, правильное питание, велосипед, закаливание.
- Личная гигиена, правильное питание, горячий обед, режим дня.

2. Найди ошибки и исправь.

В питание должны быть включены чипы, картофель-фри и кока-кола.

Ежедневная прогулка важна для здоровья.

Начинать закаливание нужно зимой, постепенно увеличивая температуру воды.

Перед сном необходимы активные игры и зарядка.

3. Что необходимо делать, если у человека травма?

- ☐ а) Переживать вместе с ним;
- ☐ б) сообщить взрослому;
- ☐ в) открыть окно и проветрить комнату;
- ☐ г) угостить его чем-нибудь сладким;
- ☐ д) вызвать скорую помощь.

4. Подчеркни номера, по которым нужно вызывать скорую помощь.

Вызов с городского телефона	101 (01)	102 (02)	103 (03)	104 (04)
С мобильных МТС, МЕГАФОН, Tele2	010	020	030	040

Билайн	001	002		004
--------	-----	-----	--	-----

Впиши единый номер службы спасения: \_\_\_\_\_.

5. Что делать, если:

*Задание для девочек* — ушиб ноги

*Задание для мальчиков* — ушиб головы

- ☐ Прилечь или присесть;
- ☐ Подставить под струю холодной воды;
- ☐ Сообщить друзьям в WhatsApp;
- ☐ Сообщить взрослым.

6. Для чего нужно проветривать комнату? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

—

7. Для чего нужно соблюдать правильную осанку? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

—

8. Что такое полезное питание? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

—

9. Закончи высказывание.

Я хочу быть здоровым/здоровой

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

—

### Рекомендации по проведению праздника

Итоговое занятие может быть в форме праздника «Здорово быть здоровым», на котором будут представлены материалы подготовленные детьми в течение года, — это выставка рисунков, газеты, анкеты, эмблемы и

знаки. Возможен праздник в виде путешествия по пяти станциям: на первой обсуждаем **режим дня** и выполняем зарядку; на второй говорим о правильном питании и готовим что-то или пробуем, приготовленное уже дома; на третьей станции рассказываем про **закаливание** и показываем, например, что такое растирание; на четвёртой станции говорим о **личной гигиене**: как чистить зубы, для чего содержать в чистоте тело, одежду, дом, класс и т. п.; и на пятой станции занимаемся физической культурой (участие в эстафетах), говорим о видах спорта.

Праздник может быть как внутри одного класса, так и для параллели, или учащиеся 3—4 классов готовят праздник и проводят его для 1 и 2 классов. В таком случае третьеклассники (четвероклассники) готовят материал, выступают в роли организаторов или ведущих и входят в состав жюри.

А может, у вас будут принимать участие в этом празднике и родители. Тогда пусть дети предложат родителям выполнить итоговую диагностическую работу для 3—4 классов и сами проверят то, что сделают родители.