

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
детский оздоровительно-образовательный центр «Взлет»**

Принята на заседании  
методического совета  
МАУ ДО ДООЦ «Взлет»  
Протокол № \_\_\_\_\_ от 31.08. 2021

Утверждаю:  
Директор  
МАУ ДО ДООЦ «Взлет»  
\_\_\_\_\_ В. Н. Круглов  
Приказ № \_\_\_\_\_ ОД от 31.08. 2021г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО -  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР "ВЗЛЕТ"

Подписано цифровой  
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО -  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
"ВЗЛЕТ"  
Дата: 2022.01.27 11:45:36  
+07'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительная  
общеобразовательная (общеразвивающая) программа

**«Секреты здоровья»**  
*физкультурно-спортивной направленности*

Форма реализации программы – очная;  
Год обучения – первый;  
Номер (название) группы – А1;  
Возраст обучающихся – 10-14 лет.

г. Железногорск  
2021-2022 учебный год

Автор дополнительной общеобразовательной программы: Романова В.В.

ФИО (педагог, разработавший дополнительную общеобразовательную программу)

ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу: Романова В.В.

Председатель Методического совета

\_\_\_\_\_ (Романова В.В.)

Подпись (Ф.И.О)

## ***Пояснительная записка***

Рабочая дополнительная общеобразовательная программа «Секреты здоровья» разработана для обучающихся школ города и реализуется на базе МАУ ДО ДООЦ «Взлет» по физкультурно-спортивному направлению в каникулярное время.

### ***Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность дополнительности программы***

#### ***Актуальность***

Формирование культуры здорового образа жизни (далее ЗОЖ) -это целенаправленный, поэтапный процесс становления личности ребенка, отношение личности к себе. Важно, чтобы в личности гармонично сочетались соматическое, психическое, физическое и нравственное здоровье. В единстве они образуют здоровье человека.

В настоящее время наблюдается стойкое снижение качества здоровья и существующие проблемы со здоровьем подтверждаются статистическими показателями: физиологически здоровыми рождаются не более 14% детей, 25–35% первоклассников имеют хронические заболевания, к концу средней школы их количество доходит до 90%, поэтому наиболее значимым и востребованным сегодня становится создание оздоровительных программ, способствующих формированию начального опыта здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

На современном этапе развития общества проблемы сохранения здоровья взрослых и детей становятся особенно актуальными.

#### ***Новизна***

Состоит в том, что, используя современные образовательные технологии, в том числе информационно-коммуникативные технологии, методы ролевого моделирования, метод проектов обучающиеся знакомятся с элементами здорового образа жизни, активно участвуют в процессе обучения, «проживают» его.

***Педагогическая целесообразность программы*** данной программы состоит в создании целостной практической системы воспитания здорового образа жизни обучающихся. Программа «Секреты здоровья» должна стать «школой ЗОЖ» обучающихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно–педагогическую направленность и способность воспитанию у них потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

***Отличительной особенностью программы*** является применение современных оздоровительных и образовательных технологий. Обучающиеся получают не только знания и навыки, способствующие физическому развитию и укреплению здоровья, но навыки самопомощи при его нарушении.

Содержание Программы способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, способствует развитию интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

***Особенность реализации программы*** в 2020-2021 учебном году состоит в том, программа может реализоваться в онлайн-режиме, каждый день примерно 4 занятия по 30 мин (перерывы по 15 мин) и двухчасовой перерыв между занятиями. Обучающимся предлагается выполнить творческие задания вне компьютера (такие как видео-презентация, игры, конкурсы). За каждое выполненное задание участники получают баллы, которые суммируются в конце смены. При переходе на онлайн обучение, возможно изменение тем занятий.

Обучающиеся получают не только знания и навыки, способствующие физическому развитию и укреплению здоровья, но навыки самопомощи при его нарушении.

Программа состоит из 4 модулей:

**«Умение быть здоровым»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, вредные привычки и их профилактика, личная гигиена и здоровье, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне.

**«Чтоб забыть про докторов»:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, закаливание организма, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, культура эмоций и чувств.

**«Жизнь в движении»:** развитие двигательной активности.

**«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими

### **Место реализации программы**

Программа реализуется на базе МАУ ДО «ДООЦ» «Взлет».

### **Характеристика программы**

1	<b>Направленность</b> дополнительной общеобразовательной программы	<b>Физкультурно-спортивная</b>
2	<b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеразвивающая
3	<b>Уровень</b> дополнительной общеобразовательной программы	Стартовый (начальный)
4	<b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе: особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с дополнительной общеобразовательной программой и т.д.)	– 72 часа, - количество часов по программе обучение модульное, проводится в каникулярное время (осень, зима, весна)  Содержание программы не меняется
5	<b>Особенности организации</b> образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием: –количества учебных часов по программе; –количества учебных часов согласно расписанию; –информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений	- 72 час - 72 час Осенние каникулы (1.11-6.11): 1 модуль – 24 часа Зимние каникулы (03.01-08.01): 2 модуль – 24 часа Весенние каникулы (25.03-30.03), (26.05-29.05): 3 модуль – 14 +10 часов
6	<b>Цель</b> рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Ознакомление обучающихся с основами здорового образа жизни человека, выработка навыков контроля над своим здоровьем, формирование культуры ЗОЖ
7	<b>Задачи</b> на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	<b>Обучающие:</b> дать представление о трёх <b>видах здоровья:</b> физическое, психическое и нравственное (социальное) <i>ознакомить с основами:</i> - самоконтроля; - массажа и самомассажа.

		<p>Развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать интерес к занятиям физкультуры и спорта.</li> </ul> <p>Воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать формированию общей культуры – культуры ЗОЖ;</li> <li>- познакомить с формами проведения содержательного досуга;</li> <li>- формировать установки на ЗОЖ и отказа от вредных привычек</li> </ul>
8	<b>Ожидаемые результаты</b>	<p><i>Обучающийся будет знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания, самомассажа, правильной организации питания;</li> <li>- комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки, стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;</li> <li>- какие привычки и почему представляют вред для здоровья, не допускать их появления;</li> <li>- основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций, уметь распознать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них</li> <li>- правила ЗОЖ, ответственность за свое здоровье.</li> </ul> <p><i>Обучающийся будет уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить самостоятельно динамическую паузу во время занятий, разминку, зарядку;</li> <li>- применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств;</li> <li>- использовать приемы, снижающие утомляемость, перевозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение)</li> <li>- применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.</li> </ul> <p><i>Обучающийся сможет решать следующие жизненно – практические задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать собственный режим труд и отдыха;</li> <li>- соблюдать личную гигиену;</li> <li>- уметь взаимодействовать с окружающей средой с позиции экологической безопасности, понимать, при каких условиях среда обитания (жилищ, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни, как оказать себе первую помощь.</li> </ul> <p><i>Обучающийся сможет проявлять следующие отношения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь работать в команде;</li> </ul>
9	<b>Режим занятий</b> в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта,	<p>Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) и не может превышать -2 часов, с перерывом внутри занятия 15-20 минут</p> <p>При проведении более одного занятия в один день</p>

	продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа) В онлайн-режиме	суммарная продолжительность занятий не может составлять более 4 академических часов. Продолжительность занятия 30 минут с 15 минутным перерывом между занятиями и не более 4 часов в день. С перерывом между занятиями в 2 часа.
10	<b>Методы, формы занятий</b> и их сочетание (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий</u> ) - очная форма - дистанционная форма	<i>Методы:</i> проектный, игровой, соревновательный, словесные Программа предполагает использование элементов проектной деятельности, которые активизируют познавательную активность, развивают аналитические способности и необходимы для реализации основной идеи программы «Мы сами строители своего здоровья». <i>Формы:</i> - групповые занятия; Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными Чаще – комбинированная форма: теоретическая часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций, видеоматериалов, презентаций) и практическая часть (освоение приемов, отработка навыков, тренинг, игры, ролевые игры, инсценировка, - теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, инсценирование, проектная деятельность, соревнования и др.); - здоровьесберегающие технологии найдут отражение через оздоровительные разминки, чередование видов деятельности на занятии В случае продолжения пандемии и введении ограничительных мер, обучение продолжится в онлайн режиме.
	<b>Формы и виды контроля</b> - Входной - Текущий  - Промежуточная аттестация	Педагогический контроль: – вводный тест (Пре-тест) – наблюдение за сформированностью навыков учащихся в процессе обучения; – Промежуточная аттестация (пост-тест, творческая работа «Дом здоровья»)
11	<b>Изменения</b> , внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеобразовательной программы, обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы	даты проведения занятий зависят от времени заезда обучающихся на образовательный модуль

## II. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Секреты здоровья»

№	Вид занятия	Тема занятия	Количество часов			Контроль
			Теория	Практика	Всего	
Модуль 1/24 часа «Умение быть здоровым»; «Чтоб забыть про докторов»						
1	Инструктаж	Вводное занятие. Инструктаж	1	1	2	опрос
2	Беседа, тренинги	Моё здоровье в моих руках	3	7	10	наблюдение
3	Тренинги, викторины, игры	Чтоб забыть про докторов	4	8	12	наблюдение, тест
Итого по модулю 1			8 ч	16 ч	24 ч	

№	Вид занятия	Тема занятия	Количество часов			Контроль
			Теория	Практика	Всего	
Модуль 2/24 часа «Жизнь в движении»						
4	Инструктаж	Инструктаж по ТБ	1	0	1	
5	Тренировка, тренинг, праздник	Жизнь в движении	6	17	23	комплекс упражнений
Итого по модулю 2			7 ч	17 ч	24 ч	
Модуль 3/24 часа «Питание и здоровье»						
6	Беседа, игра, праздник	Питание и здоровье	6	16	22	Викторина, опрос
7	П/А	Промежуточная аттестация Творческая работа «Дом здоровья»	0	2	2	Т/Р
Итого по модулю 3			6 ч	18 ч	24 ч	
Итого по программе:			20 ч	52 ч	72 ч	

### III. Содержание дополнительной образовательной программы «Секреты здоровья»

#### Модуль 1/24 часа

#### Занятие 1. Введение в программу -2 ч

*Теория:* беседа «Почему нужно учиться здоровью?» Опрос учащихся - что такое здоровье, здоровый образ жизни.

*Практика:* пре-тест. Подвижные игры, которые можно безопасно использовать во время перемен.

#### Раздел 1. «Умение быть здоровым» (10 ч)

#### Занятие 2. Земля и здоровье – 2ч

*Теория:* беседа об условиях существования жизни на Земле, влиянии окружающей среды на здоровье человека.

*Практика:* упражнение «Ветер», развитие воображения - рисование на тему «Вид из космической ракеты». Игра «Подарки планет». Разучивание упражнений для дыхательных органов: «Тайны дыхания».

#### Занятие 3. Человек и окружающий мир (2 ч)

*Теория:* беседа «Ответственность человека за окружающий мир», взаимосвязь человека с окружающим миром.

*Практика:* обучение приемам дыхательной гимнастики, умению ритмично и ровно дышать, проектная деятельность разработка и представление проекта «Я и мой мир»

#### Занятие 4 Игра-путешествие «В гостях у тетушки Гигиены» (2 ч)

*Теория:* личная гигиена и здоровье, знакомство с правилами личной гигиены.

*Практика:* упражнение «Беркут», игра – путешествие «В гостях у тетушки Гигиены».

#### Занятие 5. Глаза человека. Гигиена зрения. (2ч)

*Теория:* Знакомство с важным органом зрения, знакомство с устройством глаза и ролью зрения в жизни человека, гигиенические навыки по уходу за ними, упражнение «Беркут».

*Практика:* упражнения для глаз с использованием тренажера; работа по ситуативным картинкам. Упражнение «Буратино», игра «Слепой и зрячий», коллективная работа «Правила хорошего зрения», игра «Жмурки».

#### Занятие 6. Умение быть здоровым (4ч)

*Теория:* беседа «Какое бывает здоровье?», «Эмоции в жизни человека»

*Практика:* развитие произвольного внимания, эмоционально-психического напряжения упражнение «Зайчики», упражнения: «Как управлять эмоциями», «Моё настроение», «Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение».

#### Занятие 7. Опасные сестрички -вредные привычки. (2 ч)

*Теория:* Беседа «Это красивый человек».

*Практика:* Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Разыгрывание и анализ ситуаций привычки вредные и полезные. Практическая работа в парах «С кем дружить нельзя, а с кем можно? (Вредные привычки)». Урок-суд над вредными привычками.

## Раздел 2. «Чтоб забыть про докторов» (12ч)

### Занятие 8. Уши. Уход за ушами (2ч)

*Теория:* знакомство с устройством уха, гигиеной ушей

*Практика:* Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Упражнение для ушей «Треснул сук под комаром», игры на улице: кто больше? – услышит звуков, увидит, ощутит запахов, обучение приемам релаксации, упражнение «Наши верные друзья», «Жаворонок»

**«Ушная гимнастика»:**

1. Подёргать себя за оба уха, взявшись за верхнюю часть большим и указательным пальцами.
2. Потереть мочку уха, расположив её между средним и указательным пальцами.
3. Вставить большие пальцы в уши и сделать несколько вращательных движений.
4. Ладонями прижать ушные раковины к голове, а затем резко их отпустить, почувствовав лёгкий хлопок.

### Занятие 9. Скелет – наша опора (2 ч).

*Теория:* беседа «Устройство организма человека», развитие значения физических упражнений для здоровья. Гигиена позвоночника. Сколиоз

*Практика:* Практическая часть: оздоровительные разминки Дидактические стихи «Зоологическая разминка». Экспресс-тесты на гибкость. Пальчиковая разминка. Составление опорных конспектов. Работа в Дневнике Здоровья.

### Занятие 10. От улыбки станет всем теплей (2 ч)

*Теория:* беседа «Зачем человеку зубы?», гигиена зубов

*Практика:* Урок-игра. Ребусы, демонстрация правильных действий по уходу за зубами. Игра «Мы друг другу улыбнёмся». Памятка «Как сохранить зубы».

### Занятие 11. Весёлый урок здоровья (2ч)

*Практика:* Игры «Да или нет», «Испорченный телефон», «Чей голос, имитация звуков улицы». Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка».

## Модуль 3/ 24 часа

## Раздел 3. «Жизнь в движении» (24ч)

### Занятие 1. Инструктаж по ТБ (1ч)

*Практика:* тестирование

### Занятие 2. Как научиться не вставать с левой ноги? (1 ч)

*Теория:* беседа «Как правильно просыпаться?»

*Практика:* Решение ситуативных задач. Разучивание игры «Хвост дракона».

### Занятие 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч)

*Теория:* беседа «С чего начинается утро?», роль зарядки, завтрака в режиме дня.

*Практика:* Игра «Освободители». Разучивание комплекса физминуток, динамических пауз «Мы веселые маршутки», «Зверобика», замеры собственной физической подготовленности

### Занятие 4. Если хочешь быть здоров! Закаляйся! (2ч)

*Теория:* беседа о влиянии закаливания на здоровье человека, формы закаливания.

*Практика:* Просмотр видеофрагмента «Моржи». Основные правила закаливания. Техника самомассажа «Как помочь себе». Игра «Шапка-невидимка»

### Занятие 5. Что делать, если я заболел? (4ч)

*Теория:* беседа по теме, обсуждение как поступить, если вдруг заболел. Как употреблять лекарства. Вирусы и микробы.

*Практика:* Техника самомассажа «Как помочь себе». Выставка рисунков «Как защитить себя от болезни». Игра «Факс»

### Занятие 6. Праздник здоровья (2ч)

*Практика:* Праздник «День здоровья»

### Занятие 7. Что мы знаем о ЗОЖ (2ч)

*Теория:* беседа «Что такое ЗОЖ?», что нужно знать о ЗОЖ.

*Практика:* Конкурс рисунков «Я выбираю спорт!». Игра «Пустое место». «Дед Мороз»

### Занятие 8. Наш мозг и его волшебные действия (4ч)

*Теория:* беседа «Память. Внимание. Воображение. Можно ли их развить»



*Практика:* тренинг по развитию памяти, внимания, мыслительных процессов и воображения. Игра на внимание «Роботы»

#### **Занятие 9. Игры нашего двора (4ч)**

*Теория:* Исторический экскурс «Во что играли наши деды». Беседа о роли игры в жизни человека

*Практика:* Работа над проектом «Игры нашего двора». Разучивание игр

#### **Занятие 10. Эти разные игры! (2 часа)**

*Теория:* виды игр, знакомство с настольными, подвижными и ролевыми играми.

*Практика:* игры с соблюдением правил. Итоговое тестирование.

### **Раздел 3 «Питание и здоровье» (24ч)**

основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими

#### **Занятие 1. Режим питания (2ч)**

*Теория:* Знакомство с режим питания, его влияния на здоровье человека. «Лекарства» для здоровых. Что такое ЗОЖ? Анималотерапия: лечат животные. Здоровый распорядок дня.

*Практика:* Составление режима питания. Знакомство с «Дневником физического развития». Правила здорового сна. Закаливание и иммунитет. Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья. Правила приёма солнечных ванн. Выразительное чтение. Решение кроссворда. Работа в Дневнике здоровья. Игра «Объяснялки». Оздоровительные разминки

#### **Занятие 2. Из чего состоит наша пища (2 ч)**

*Теория:* Разговор о вкусной и здоровой пище. Пища -источник питательных веществ. Белки, жиры и углеводы. Как переваривается пища? Значение витаминов. Клетчатка. Хит-парад полезных продуктов.

*Практика:* творческая работа «Здоровье в твоей тарелке» — условное обозначение всей пищи, которую мы едим. Раскрасив части «пищевой тарелки» в соответствии с условными обозначениями, ты узнаешь, чем отличается питание людей разного возраста Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья», задание 2- в группе сделать стенгазету о составе нашей пищи, используя результаты заданий на с. 11, 12, 13. Выразительное чтение «Витаминная азбука». Оздоровительные разминки. Решение кроссворда. Дидактические материалы «Строение зубов» Венгерский кроссворд «Полезные продукты» Дидактические стихи «Витаминная азбука»

#### **Занятие 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч)**

*Теория:* Беседа о зарядке, закаливании

*Практика:* Нарисовать плакат о пользе закаливания

#### **Занятие 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2ч)**

*Теория:* Работа в рабочей тетради с. 21-24. Эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Эмоции для здоровья.

*Практика:* Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья», задание 2 составление завтрака для спортсмена в день соревнований. Составление «пищевых тарелок» пловца и шахматиста. Правильное питание, подвижный образ жизни, хорошее настроение как три кита здоровья. Гигиена и здоровье. Что такое иммунитет? Повышение иммунитета. Профилактика гриппа. Фитонцидына страже здоровья. Витаминный стол зимой.

Разучивание оздоровительных разминок. Творческая работа «Я построю Дом здоровья». Выразительное чтение «Быть здоровым хорошо», «Овощи и фрукты –полезные продукты». Работа в Дневнике Здоровья. Увлечения, общение с животными, физкультура, общение с близкими людьми и другие как средства улучшения настроения. Игры «Говорящее лицо», «Аплодисменты в подарок». Решение ситуационных задач. Работа в Дневнике Здоровья.

#### **Занятие 5. Где и как готовят пищу (2 ч)**

*Теория:* Работа в рабочей тетради с. 25-28. Историческая справка о том, как менялись приспособления для приготовления пищи, и как менялся с этим вкус пищи.

*Практика:* Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья», задание 2-4 с 27-28

#### **Занятие 6. Блюда из зерна (2 ч)**

*Теория:* беседа «Откуда хлеб на стол пришел»

*Практика:* Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья» с. 29-32, рассматривание гербария злаковых, выполнение заданий с. 30-32

### **Занятие 7. Молоко и молочные продукты (2 ч)**

*Теория:* Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья» с. 33-37, беседа о роли молока в жизни человека

*Практика:* Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья», задание 1-5, разгадывание кроссворда.

### **Занятие 8. Что можно съесть в походе (2 ч)**

*Теория:* Знакомство с растениями наших лесов. Знакомство с полезными свойствами лесных растений. Опасные растения.

*Практика:* Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья», задание 1-7 стр. 40 - 43

### **Занятие 9. Вода и другие напитки (2 ч)**

*Теория:* Беседа о том, как вода влияет на здоровье человека

*Практика:* Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья», задание 1-5 стр. 46-47

### **Занятие 10. Что и как можно приготовить из рыбы (2 ч)**

*Теория:* Путешествие виртуальное по водным просторам, знакомство их обитателями. Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья», стр. 48-51

*Практика:* Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья», задание «Эстафета поваров», викторина «Узнай рыбку»

### **Занятие 11. Олимпиада здоровья (2 ч)**

*Теория:* Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья», задание

*Практика:* Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья», задание

### **Занятие 12. Промежуточная аттестация Творческая работа «Дом здоровья» (2 ч)**

*Практика:* Работа в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья», задание

#### **Критерии оценивания творческой работы:**

Ноп/п	Критерий	Количество баллов
1	Аккуратность исполнения	
2	Грамотность	
3	Оригинальность замысла	
4	Отражение в программе различных факторов здоровья	
5	Степень мотивации при выполнении задания	
6	Убедительность представления, грамотность устной речи	

Критерии оценки Программы здоровья

Максимальное количество набранных баллов -18 баллов.

Высокий уровень проявления критерия-3 баллов,

Средний уровень проявления критерия-2 балла,

Низкий уровень проявления критерия-1 балл.

Критерии оценки результатов:

18-15 баллов - «Отлично! Молодец! Ты специалист ЗОЖ» (высокий уровень знаний)

14-12 баллов – «Хорошие знания!» (средний уровень знаний)

11 баллов и менее – «Ты мог постараться!» (знания ниже среднего уровня)

**Календарно-тематическое планирование**  
**дополнительная образовательная программа «Секреты здоровья»**

Сокращения, используемые в Программе: П/Р- практическая работа; Ф/У-физические упражнения;  
Т/работа-творческая работа

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма	
				занятия	контроля
Модуль 1 – 24 часа					
Раздел 1. «Умение быть здоровым» (10 ч)					
1, 2	2.11	Введение в программу	2	беседа	Пре-тест
3, 4	5.11	Земля и здоровье	2	Т/Р, Ф/У	
5,6	8.11	Человек и окружающий мир	2		тест
7,8	15.11	«В гостях у тетушки Гигиены»	2	Игра-путешествие	
9, 10	22.11	Глаза человека. Гигиена зрения	2	Игра, п/р	П/Р
Раздел 2. «Чтоб забыть про докторов» (12ч)					
11, 12	6.12	Опасные сестрички -вредные привычки	2	Ценностное общение	П/Р
13, 14	9.12	Уши. Уход за ушами	2		
15, 16	12.12	Умение быть здоровым	2	Беседа.	
17, 18	13.12	Умение быть здоровым	2	Тренинг	Выставка рисунков
19, 20	17.12	Скелет – наша опора.	2	Беседа, Ф/У	
21, 22	19.12	От улыбки станет всем теплей	2	Игры, Т/Р	Т/Р
23, 24	20.12	Весёлый урок здоровья	2	Игры	Т/Р
Итого по модулю 1:			24 ч	24 часа	
Модуль 2 (зимние каникулы)/- 24 часа					
Раздел 3. «Жизнь в движении» (24ч)					
1	2.01	Инструктаж по ТБ	1	Инструктаж	тест
2	2.01	Как научиться не вставать с левой ноги? Игра «Хвост дракона»	1	беседа, комплекс упражнений	наблюдение
3,4	3.01	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	2	комплекс упражнений	
5, 6	3.01	Если хочешь быть здоров! Закаляйся!	2	Видеофильм	обсуждение
7, 8	4.01	Что делать, если я заболел?	2	п/р	наблюдение
9, 10	4.01	Что делать, если я заболел? Как защитить себя от болезни.	2	Выставка рисунков	конкурс
11,12	5.01	Праздник здоровья	2	праздник	наблюдение
13, 14	6.01	Что мы знаем о ЗОЖ	2	Беседа, Т/Р	конкурс
15, 16	6.01	Наш мозг и его волшебные действия	2	тренинг	наблюдение
17, 18	8.01	Наш мозг и его волшебные действия	2	тренинг	наблюдение
19, 20	8.01	Игры нашего двора	2	подвижные	наблюдение
21, 22	9.01	Игры нашего двора	2	игры	наблюдение
23,24	9.01	Эти разные игры!	2	игры	наблюдение
Итого по модулю 2:			24 ч		
Модуль 3 (весенние, майские каникулы)					
Раздел 3 «Питание и здоровье» (24ч)					
1, 2	25.03	Режим питания	2	Составление режима питания	собеседование
3,4	26.03	Из чего состоит наша пища	2	исследование	
5, 6	27.03	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	Комплексе упр	к/задание
7, 8	27.03	Как правильно питаться, если занимаешься	2	Составление	П/Р

		спортом		пищевой пирамиды	
9, 10	28.03	Где и как готовят пищу	2	п/р	наблюдение
11, 12	29.03	Блюда из зерна	2	Виртуальное путешествие	
13, 14	30.03	Молоко и молочные продукты	2	беседа	опрос
15, 16	26.05	Что можно съесть в походе	2	викторина	
17, 18	27.05	Вода и другие напитки	2	Игра	наблюдение
19, 20	28.05	Что и как можно приготовить из рыбы	2	Т/Р	
21, 22	28.05	Олимпиада здоровья	2	соревнование	соревнование
23, 24	29.05	Промежуточная аттестация Творческая работа «Дом здоровья»	2	Т/Р	П/А
<b>Итого по модулю 3:</b>			<b>24 ч</b>		
<b>Итого за год:</b>			<b>72ч</b>		

### **Методическое обеспечение Программы**

#### Литература:

Мартинов С.М. Овощи +фрукты + ягоды= здоровье. М. Просвещение, 1993г.

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г. «Формула правильного питания» М. Nestle, пособие для учителя

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Макеева А.Г. «Две недели в лагере здоровья» М. Nestle, рабочая тетрадь для учащихся

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. М. Nestle, Рабочие тетради для обучающихся 2018 – с. 71;

Бянова Н.Ю. Я Познаю мир. Медицина. М.: ТКО «АСТ», 1996.

Гречаная Т. Б. / канд. мед. наук и др/ Полезные привычки / пособие для учителей. - Москва, 1998. - 89 с

Залесский М. Занимательная анатомия. М.: «РОСМЭН», 1998

Симкина П. Л. «Уроки здоровья», М.: Амрита – Русь, 2009г с. 235

#### Пособия:

наглядные пособия;

настольные игры;

разработки викторин, конкурсов;

спортивные мячи, обручи.

### *Игра «Да или нет»*

Если вы согласны, говорите «Да»,

Если не согласны - «Нет».

- Я чищу зубы два раза в день.

- Я грызу ручки и карандаши.

- После еды я полощу рот.

- Я часто ем сладкое.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

### *Загадки о предметах личной гигиены.*

По утрам и вечерам

Чистит — чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает. (зубная щетка)

Инструмент бывалый —

Не большой, не малый.

У него полно забот:

Он и режет, и стрижёт. (Ножницы)

Не смотрю пока в него

Рядом нету никого,

Не помыться, не побриться

И прическу не видать,

Без него не могут люди

И наряды примерять. (Зеркало)

Резинка — Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала. (Мочалка)

Бывает семейным, хозяйственным, банным,

Бывает душистым иль не пахнет совсем,

Разного цвета, размера и формы любой,

Но скользким бывает только с водой! (мыло)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длиннее

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Все девочки и мальчики

Носят меня в карманчике,

А как нужен стану

Так меня достанут

Чисто себя приберут

И обратно спрячут. (Носовой платочек)

### *Игры в помещении*

#### **«Хвост дракона»**

Веселая и подвижная игра для детей, развивающая внимание, реакцию и ловкость. В нее играют в закрытом помещении — в большой комнате, в спортзале ... Количество играющих не менее 4 человек (но чем больше, тем интереснее и веселее).

Игроки встают друг за другом, взяв впереди стоящего за талию (как бы образуя дракона/змеяку). Стоящий впереди — голова дракона, задний — хвост.

«Голова» дракона пытается поймать свой «хвост», а «хвост» должен увернуться от «головы», при этом все остальные звенья дракона/змейки не должны расцепляться.

Когда передний игрок поймает заднего, пойманный становится «головой». Остальные меняются местами по желанию. Игра продолжается.

*Примечание.* Игра не имеет определенного окончания и победителей.

### **«Освободители»**

Освободители — динамичная игра, хорошо развивающая слух, внимательность, координацию и реакцию у ведущего игрока, и ловкость, и реакцию у остальных игроков.

Образуют круг из стульев, для того чтобы ограничить перемещение игроков. Участник со связанными руками и ногами (пленник) сидит в центре круга, образованного из стульев. Рядом с ним находится игрок с завязанными глазами (охранник). Остальные участники игры (освободители) пытаются освободить пленника, то есть пытаются развязать его. Охранник должен помешать. Задев любого участника, он выводит его из игры, тот должен уйти за круг стульев. Игрок, которому удастся освободить пленного и не быть пойманным, сам становится охранником в следующий раз.

Игра развивает: внимательность, координация, ловкость, органы чувств, реакция

Необходимы вещи: стул, повязка

### **«Шапка-невидимка»**

Шапка-невидимка — динамичная игра с мячом, на развитие реакции.

Игроки становятся в круг, смотря в затылок друг другу, а мячик ложиться посередине этого круга. После этого игроки начинают передавать шапку (игрок у которого шапка передает ее впереди стоящему игроку).

Так передают шапку по кругу, пока кто-то не решит, что его соседу пора стать невидимкой — игрок с шапкой, неожиданно для впереди стоящего, надевает на его голову шапку со словами «Берегись невидимки!»

После чего все игроки разбегаются, а невидимка должен добежать до мяча, схватить его и крикнуть «Стойте, ни с места!».

После этого все игроки останавливаются, а невидимка старается попасть мячом со своего места по любому игроку. Если невидимка попал по какому-либо игроку, то он бросает шапку и убегает, а игрок (по которому попал невидимка) сам становится невидимкой (т. е. бежит к мячу, надевает шапку и старается попасть по другому игроку и так далее). Если же невидимка (уже неважно какой) промахнулся, то игра начинается заново.

*Примечания.* Стоя в круге не разрешается оборачиваться назад.

Необходимы вещи: мяч, головной убор

### **Испорченный факс**

Эта детская игра напоминает испорченный телефон, но в отличие от той игры, развивает не слух, а осязание детей. Игра развивает: внимательность, моторика рук, память.

Игроки садятся друг за другом и смотрят в затылок друг другу. Первому и последнему игроку дается ручка и бумага. Последний игрок рисует простую фигуру на листе, а после точно такую же пальцем на спине соседа спереди.

Каждый следующий игрок рисует на спине впереди сидящего то, что он почувствовал на своей спине. Первый игрок перерисовывает на бумаге то, что он почувствовал на своей спине.

После всего сравнивают полученные картинки и веселятся. Последний игрок переходит в начало колонны и игра начинается заново.

### **Пустое место**

Пустое место — веселая, подвижная игра для школьников, хорошо развивающая реакцию детей и рассчитанная на большое количество игроков.

Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

### **Дед Мороз**

Выбираем по считалке Деда Мороза. Дед Мороз встает в круг, нарисованный в центре хоровода. Его окружают другие участники игры и водят вокруг него хоровод под слова:

Дед Мороз, Дед Мороза,  
Через дуб перерос,  
Через дуб перерос,  
Прикатил подарков воз:

Морозы трескучие,  
Снега сыпучие,  
Ветры завьюжные,  
Метели дружные,

Холод – стужу напустил,  
На реке мост намости.

После этих слов игроки разбегаются, а Дед Мороз их ловит. Если Дед Мороз дотронулся до игрока, то он его «заморозил». «Замороженный» игрок идет в круг и встает там. Другие игроки могут ему помочь – «разморозить» его.

Как разморозить: нужно сделать снежок и перебросить его в круг «замороженному» игроку. Он этим снежком должен попасть в Деда Мороза. Дед Мороз старается увернуться от снежка.

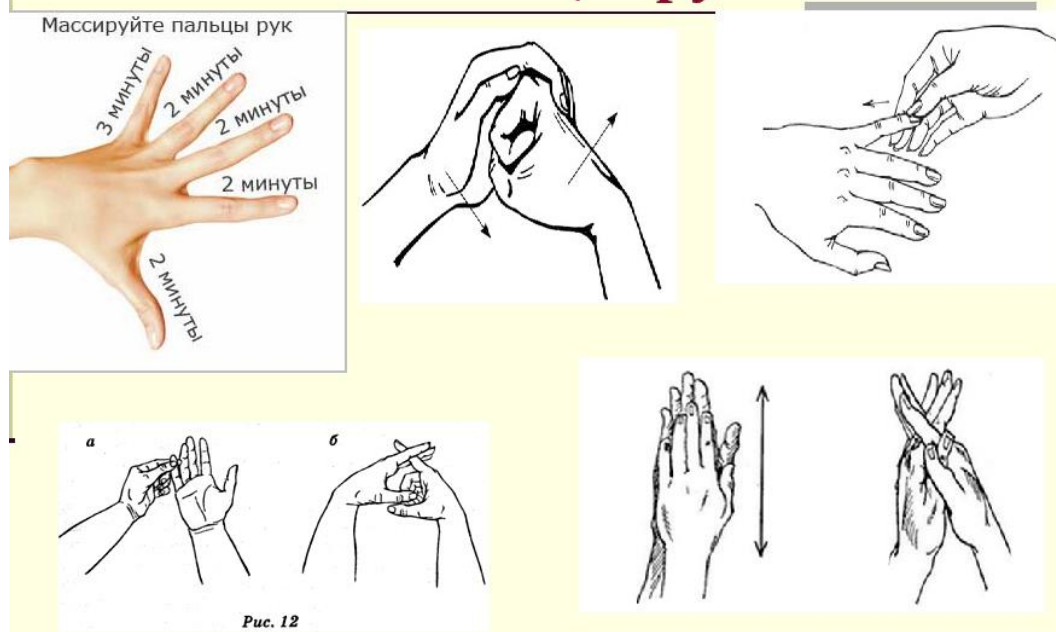
### **Игры на внимание**

**«Роботы»** — можно играть группой, можно с одним школьником. Есть ведущий, он дает команды, и есть роботы — они должны четко их выполнять. Команды такие: «сделай три шага назад, правую руку подними вверх. Теперь три шага назад, левую руку за спину» и так далее. Выбывают игроки, которые делают неверные движения, путаются. Все это учит ориентации в пространстве, умению слушать и слышать, координировать движения, сосредотачиваться.

**«Что изменилось?»** — повышается объем внимания, развивается наблюдательность и память. Возьмите 10-12 любых предметов, знакомых ребенку. Разложите их в ряд.

Попросите ребенка смотреть на них 1 минуту, и все запомнить. Далее он должен отвернуться. А вы — меняете местами несколько предметов. Задача — развернуться и верно определить, что изменилось. Между тем, предметы можно не просто менять местами, а еще и убирать — это уже следующий, более продвинутый уровень.

# Ручной массаж кистей и пальцев рук



Диагностические материалы для проверки результативности выполнения образовательной программы «Секреты здоровья»

Венгерские кроссворды Раздел «Разговор о вкусной и здоровой пище»

Р	П	О	М	И	П	Е
Ы	А	П	Е	Д	К	Р
Б	Л	И	Л	О	А	Е
А	Ф	М	Ь	Р	П	Ц
К	А	О	С	И	У	С
Ю	Ш	Н	И	З	Ъ	Т
Э	А	М	Н	Ю	М	А

Раздел «Лекарства» для здоровых»

И	М	М	У	Н	А	К
К	В	Е	Л	И	В	В
О	С	Л	О	Т	О	А
Ш	М	Ы	С	Е	Д	Р
К	Е	Ж	И	Т	А	И
А	Х	И	П	Е	Д	У
Д	У	Ш	С	О	Н	М



**ДОМ ЗДОРОВЬЯ**

Овощи		фрукты		
		Мыло		
Цветы				Коньки
Аквариум				
	Лес		Ролики	

**ДОМ ЗДОРОВЬЯ**

Сок		Мультфильм		
		Вода		
Каша				Мяч
		Собака		
Банан				
	Лыжи			

Диагностические материалы для проверки результативности выполнения образовательной программы «Секреты здоровья».

Раздел «Твое здоровье»

Тема «Чтобы гриппом не болеть»

Что такое грипп:

1. вредная привычка
2. вирусное заболевание
3. громкая музыка

Как переносятся вирусы от гриппа:

1. по воздуху от больных людей
2. с немытыми фруктами и овощами
3. их разносят комары

Если человек заболел и у него высокая температура, он должен:

1. вызывать врача на дом
2. пойти на работу или в школу
3. пойти в больницу самостоятельно

Что такое иммунитет:

1. картина, на которой нарисована природа
2. защитные силы организма
3. порода собак

Выберите продукты, которые повышают иммунитет:

1. лук, чеснок
2. квашеная капуста
3. Шоколад

2. Чего боится вирус гриппа:

3. 1. теплого воздуха
4. 2. свежего морозного воздуха
5. 3. чистой воды и мыла

6. ИТОГО:

7. 6-7 баллов – высокий уровень.
8. 4 -6 баллов – средний уровень,
9. Менее 4 баллов – низкий уровень.

*Примерная программа онлайн-смены по программе «Секреты здоровья»*

**1. Разработки онлайн-смен.**

**1.1. ОНЛАЙН-СМЕНА**

**Осень «Умение быть здоровым».**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Продолжительность:** 6 дней.

**Технологии проведения:** каждый день примерно 4 занятия по 30 мин (перерывы по 15 мин); творческие задания ВНЕ компьютера; за каждое выполненное задание участники получают баллы, которые суммируются в конце смены.

**Примерное расписание онлайн-смены:**

**День 1 – 4 часа.**

Тема **«Введение в программу».**

1. **Познакомимся!** – Составьте и пришлите видео-резюме: придумайте себе виртуальное имя, расскажите, что умеете такого, чего не умеют другие, чем вы будете полезны команде- 30 минут
2. **Представление резюме**, так ребята снова знакомятся друг с другом – 30+30 минут.

**2 часа - перерыв. Обед, отдых.**

3. **Отгадайте загадки**, в ответах зашифровано слово, составьте из букв слово, отошлите ответ -15 минут

1.

Оля смотрит на кота,

На картинки, сказки.

А для этого нужны

Нашей Оле ... (4я буква)

2.

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

руки мыть не ленится (4я буква).

3.

Что можно увидеть

с закрытыми глазами? (2я буква).

4.

Ношу их много лет,

А счету им не знаю (1я буква).

5.

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов (1я буква).

6

Пять братьев –

Годами равные,

Ростом разные (4я буква).

7

У двух матерей

По пять сыновей –

Одно имя всем (1я буква).

8

Не часы,

А тикает (2я буква).

4. **Пройдите по ссылке и посмотрите мультфильм «Быть здоровым — здорово! - Азбука здоровья | Смешарики 2D»** <https://www.youtube.com/watch?v=k9l7IMby5gI>
5. 30 мин. Подвижный мастер-класс («Танцуют инопланетяне»). (Видеоролик прислать в чат).

4. Интеллектуальная викторина «Кто быстрее ответит?»  
<https://docs.google.com/forms/d/1aCZepnqW0QOWXkp3gCFew1j6fYhQsz8U1yFaXeINgbc/edit>  
Вы – молодцы! Справились со всеми заданиями, до встречи завтра!

**День 2– 4 часа.**

**Тема: «Земля и здоровье», «Человек и окружающий мир»**

**1. Прочитайте информацию**

Природа для человека является средой жизни. Разум выделил человека из животного мира и дал ему огромное могущество. Человек на протяжении веков стремился не приспособиться к природной среде, а сделать ее удобной для своего существования. Только впоследствии люди стали понимать, что окружающая среда и здоровье человека взаимосвязаны. Нерациональное использование природных ресурсов, загрязнение среды представляет опасность для здоровья людей. Мало того, что люди болеть стали чаще, болезни теперь труднее излечиваются, появляются новые, ранее неизвестные — ситуация ухудшается катастрофически.

Как же сохранить природу и своё здоровье? Сегодня, ребята, мы попробуем ответить на этот вопрос «Окружающая среда и здоровье человека».

**2. Пройдите по ссылке и посмотрите ролик:**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8732985080980196378&text=%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B7%D0%B0%D0%B3%D1%80%D1%8F%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B5%D0%B9+%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%8B+%D0%BD%D0%B0+%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F434010733805316541>

**3. Самостоятельная работа в группах «Виды загрязнений окружающей среды» - 30+30 минут**

Итак, что же такое загрязнение?

Под загрязнением понимают любые изменения воздуха, вод, почв или пищевых продуктов, оказывающие нежелательное воздействие на здоровье, выживаемость или деятельность человека.

Существует несколько видов загрязнений окружающей среды. Познакомимся с химическими, биологическими и физическими загрязнениями. Сейчас вы разделитесь на 3 группы. Каждая группа подготовит небольшое сообщение (презентацию) о своём виде загрязнения.

Чтобы вам было легче составлять сообщение вы можете воспользоваться информационным листом (см. Приложение 1), в котором изложена информация о виде загрязнения, и лист с наводящими вопросами (см. Приложение 2). Ответы на эти вопросы и будут вашим кратким сообщением.

Первая группа подготовит сообщение о химических загрязнениях окружающей среды, вторая группа – о биологических загрязнениях, третья группа – о физических загрязнениях.

**Листы с наводящими вопросами**

**1 группа**

**Химические загрязнения окружающей среды**

1. Что относится к химическим загрязнениям окружающей среды?

---

2. Каким путём химические загрязнители попадают в организм человека?

---

3. Как влияет химические загрязнения на здоровье человека?

---

**2 группа**

**Биологические загрязнения окружающей среды**

1. Что относится к биологическим загрязнениям окружающей среды?

---

2. Каким путём заражается организм человека?

---

3. Как влияют биологические загрязнения на здоровье человека?

---

**3 группа**

**Физические загрязнения окружающей среды**

1. Что такое физическое загрязнение окружающей среды?

2. Какие виды физического загрязнения бывают?

3. Как влияют физические загрязнения на здоровье человека?

---

**2 часа - перерыв. Обед, отдых.**

4. Танцевальная разминка «Мы танцуем «Чику-Рику»  
[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13873280548050356977&reqid=1607764805748486-832558467107429195400155-man2-5426&suggest\\_reqid=258796713147114824948323024560607&text=%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0+%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%BB%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+%D1%81+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13873280548050356977&reqid=1607764805748486-832558467107429195400155-man2-5426&suggest_reqid=258796713147114824948323024560607&text=%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0+%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%BB%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+%D1%81+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8)

5. Представление презентаций (сообщений), обсуждение проблемы -30 минут

6. Творческое задание

Составить Памятки по сохранению окружающей среды

**ПАМЯТКА**

**«Как обезопасить себя от химического загрязнения»**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**ПАМЯТКА**

**«Как обезопасить себя от биологического загрязнения»**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**ПАМЯТКА**

**«Как обезопасить себя от физического загрязнения»**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Тема: «В гостях у тетушки Гигиены»

1. *Пройдите по ссылке и посмотрите ролик «Зарядка для самых умных»:*

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12151180262287509600&text=утренняя%20зарядка%20для%20%22интеллектуалов%22%20школьников&path=wizard&parent-reqid=1589895854741861-560523534716540264200314-production-app-host-vla-web-yp-339&redircnt=1589895925.1>

2. *Пройдите по ссылке и посмотрите ролик «Азбука здоровья»:*

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=619568373429326122&text=%D0%BE%D1%81%D0%B%D0%BE%D0%B2%D1%8B+%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%8B+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F11402891024020876536>

3. *Пройдите по ссылке и посмотрите ролик «Вирусы»*

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10523850053141639102&text=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B+%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%8B+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9>

4. *Творческое задание.*

Нарисуйте иллюстрацию «Осторожно, вирусы!», сфотографируйте и поделитесь.

5. *Пройдите по ссылке и разучите песенку «Микробы»:*

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11653904811349335578&text=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B+%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%8B+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvNj8Q5Bht\\_hE](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11653904811349335578&text=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B+%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%8B+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvNj8Q5Bht_hE)

2 часа - перерыв. Обед, отдых.

6. *Гигиена зрения – 30+30 минут*

У каждого человека есть глаза. Именно они помогают ему видеть все вокруг, поскольку являются органами зрения. Они бывают разные: большие и маленькие, круглые и продолговатые, веселые и грустные. А каких замечательных цветов! Ведь благодаря радужной оболочке цвет глаз может быть голубым, синим, серым, зеленым или карим.

А что могут наши глаза? Независимо от цвета, они видят и далекую звездочку в небе, и близко муравья, ползущего по ладони. Когда солнце садится за горизонт, глаза подсказывают нам, что стало темно, а утром сообщают, что пришел светлый день. Благодаря глазам, мы восхищаемся яркими цветами радуги, цветов, птиц, одежды людей и другими интересными вещами, что есть вокруг нас. Глаза помогают нам увидеть предмет, маленький, какой он формы: круглый, квадратный, треугольный или другой. Мы смело идем дорогой, обходя лужи, ямы, большие камни, поднимаются ноги перед бордюром, ибо глаза предупреждают нас об опасности. Попробуем закрыть глаза и перейти в другую комнату за игрушкой. Возможно, ли это сделать? Конечно, трудно. Итак, глаза очень важный орган тела человека!

7. *Пройдите по ссылке и посмотрите ролик «Школа зрения»*

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17696564064840549632&text=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B+%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%8B+%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DprzFZjp4Np0>

8. *Откройте и посмотрите презентацию «Глаза – зеркало души»*

Все важное дело охранников. Глаза — не исключение. Безопасность глаз обеспечивают веки, ресницы и брови. Потечет со лба соленый пот, а в глаза не попадет — остановят брови. Попытается букашка залететь в глаза — веко мгновенно спасет глаз. Подует ветер с пылью — в ресницах запутается он. Таким образом, наши глаза постоянно защищены.

Но нельзя полагаться только на естественных защитников. Чтобы всегда иметь здоровое зрение, каждый ребенок должен сам заботиться о собственных глазах.

Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

- во время рисования или рассмотрения книги садиться за стол так, чтобы свет падал слева и не светил в глаза;
- никогда не наклоняться низко над книгой или рисунком;
- вечером включать настольную лампу;
- никогда не рисовать и не разглядывать картинки лежа;
- не смотреть телевизор более полутора часов в день.

9. **Пройдите по ссылке и выполните зарядку для глаз:**

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11685726261632492749&text=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B7+4+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DTleIIw\\_a6xo](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11685726261632492749&text=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B7+4+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DTleIIw_a6xo)

10. Если вам интересно, то прочитайте несколько интересных фактов о глазах, которые вас удивят.

Наши глаза – это окна в мир и зеркало нашей души. Но насколько хорошо мы знаем наши глаза?

Знали ли вы, сколько весят наши глаза? Или сколько оттенков серого мы способны увидеть?



Знали ли вы, что карие глаза – это голубые глаза с коричневой прослойкой сверху?

**Цвет глаз человека** © valentinarr / Getty Images

1. **Карие глаза на самом деле голубые** под коричневым пигментом. Существует даже лазерная процедура, которая позволяет превратить карие глаза в голубые навсегда.

2. **Зрачки глаз расширяются на 45 процентов, когда мы смотрим на того, кого любим.**

3. Роговица глаз человека так похожа на роговицу акулы, что последнюю используют в качестве

заменителя при операциях на глазах.

4. **Вы не можете чихнуть с открытыми глазами.**

5. Наши глаза могут различить около **500 оттенков серого**.

6. Каждый глаз содержит **107 миллионов клеток**, и все они чувствительны к свету.

7. Каждый 12-й представитель мужского пола – дальтоник.

8. Глаз человека **видит только три цвета: красный, синий и зеленый**. Остальные цвета являются сочетанием этих цветов.

9. Диаметр наших глаз составляет около 2,5 см, и они **весят около 8-ми грамм**.

10. Из всех мышц нашего тела, мышцы, контролирующие наши глаза – самые активные.

11. Ваши глаза всегда останутся **такого же размера, что и при рождении**, а уши и нос не перестают расти.

12. Только 1/6 часть глазного яблока видна.

13. В среднем за всю жизнь мы **видим около 24 миллионов разных изображений**.

14. Ваши отпечатки пальцев имеют 40 уникальных характеристик, в то время как радужная оболочка глаза – 256. Именно по этой причине сканирование сетчатки используется в целях безопасности.

15. Люди говорят "не успеешь глазом моргнуть", так как это самая быстрая мышца в теле. Моргание длится около 100 – 150 миллисекунд, и вы **можете моргнуть 5 раз в секунду**.

16. Глаза обрабатывают около 36 000 частиц информации каждый час.

17. Наши глаза **фокусируются примерно на 50 вещах в секунду**.

18. Наши глаза моргают в среднем 17 раз в минуту, 14 280 раз в день и 5,2 миллиона раз в год.

19. Идеальная продолжительность зрительного контакта с человеком, которого вы впервые встретили, составляет 4 секунды. Это нужно, чтобы определить какой у него цвет глаз.





20. Мы видим мозгом, а не глазами. Во многих случаях размытое или плохое зрение вызвано не глазами, а проблемами со зрительной корой мозга.

21. Изображения, которые отправляются в наш мозг, на самом деле перевернуты.

22. Глаза используют около 65 процентов ресурсов мозга. Это больше чем любая другая часть тела.

23. Глаза начали развиваться около 550 миллионов лет назад. Самым простым глазом были частицы белков

фоторецепторов у одноклеточных животных.

24. Каждая ресница живет около 5 месяцев.

25. Майя считали косоглазие привлекательным и пытались обеспечить своим детям косоглазие.

26. У глаз осьминога нет слепого пятна, они развились отдельно от других позвоночных.

27. Около 10 000 лет назад у всех людей были карие глаза, пока у человека, жившего в области Черного моря, не появилась генетическая мутация, которая привела к появлению голубых глаз.

28. Извивающиеся частички, появляющиеся в ваших глазах, называются "плавающие помутнения". Это тени, отбрасываемые на сетчатку крошечными нитями белка внутри глаза.

Если вы зальете холодную воду в ухо человеку, глаза переместятся в направлении противоположного уха. Если вы зальете теплую воду в ухо, глаза переместятся к тому же уху. Этот тест, называемый "калорическая проба", используется для определения повреждения мозга.

11. *Пройдите по ссылке и выполните зарядку для глаз:*

<https://vandex.ru/video/preview/?filmId=9556867181348586057&text=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B7+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%83%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&where=all>

12. *Пройдите по ссылке и посмотрите мультфильм «Зрение»*

[!https://vandex.ru/video/preview/?filmId=10306126936654851406&text=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B+%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%8B+%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9](https://vandex.ru/video/preview/?filmId=10306126936654851406&text=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B+%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%8B+%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)

13. *Вспомните все, о чём вы сегодня узнали и составьте Памятку «Как сохранить зрение»*

Глаз поранить очень просто –

Не играй предметом острым!

Глаз не три, не засоряй,

Лёжа книгу не читай;

На яркий свет смотреть нельзя –

Тоже портятся глаза.

Не пиши, склонивши низко,

Не держи учебник близко,

Я хочу предостеречь:

Нужно всем глаза беречь!

День 4 – 4 часа

Тема: «Умение быть здоровым»



30 + 30 минут

1. **Пройдите по ссылке и выполните утреннюю зарядку с Фиксиками – 18 минут:**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9577409744492193005&text=%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F+%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+%D1%81+%D1%84%D0%B8%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F11241255683281307>

2. **Виртуальная выставка и представление Памяток «Сохраним зрение» из работ**  
3. **Откройте Пособие «Здорово быть здоровым» и познакомьтесь с темой «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) с.10-17**  
4. **Пройдите по ссылке и проверьте себя, как вы поняли материал**  
<https://docs.google.com/forms/d/1U4D6VaYJ2n1q5PEuEyIZ8vfv56gDtYldJLDW4Gjh2g/edit>

**2 часа - перерыв. Обед, отдых.**

5. **Развитие психологических процессов. 30+30 минут**

Человек – это самое великое из всех чудес, которые нас окружают. Тысячелетиями поэты, ученые, художники пытались описать, познать и объяснить механизмы поведения людей. И все равно до сих пор человеческая душа остается загадкой.... Но, пожалуй, самое удивительное – это наш мозг человека, в котором каждую долю секунды происходит масса процессов, управляющих нашим организмом.

Среди множества наук, таких как биология, химия и астрономия, есть наука о человеческой душе. Это психология. Слово «психология» состоит из двух слов: «психе» - что в переводе с древнегреческого обозначает «душа» и «логос» - слово или наука. Изучает она не молекулы, атомы и различные формулы, а человека – его внутренний мир, черты характера, причины поступков людей, их отношение к окружающему миру. Изучает она также наше отношение к другим людям, реакции на их действия и поступки.

**Внимание.** Внимать, значит вбирать информацию. Но объем этой информации ограничен. Кто-то может внимательно рассуждать, не перескакивая с мысли на мысль, кто-то способен внимательно слушать собеседника или, например, учителя и делать своеобразные пометочки в своих мыслях, кто-то способен плюсом к этому еще и делать записи своих мыслей, следя за действиями своих сверстников. В этом у людей способность к внимательным действиям развита не одинаково. Кто-то задерживается на первом этапе и даже не может отвлечься от собственных мыслей на окружающую действительность. Помощь в концентрации внимания окажут тренировки. Их суть - четкое соблюдение правил и инструкций. Тренировать внимательность можно начиная с раннего детства.

6. **Поставьте таймер и выполните упражнение.**

Время выполнения 2 минуты.

**Упражнение 1. Найди среди букв слова**

ПЕСИОФВТАСТРА  
ПОЛЕАБЛИСТЮЭХО  
ЪЫЗОНТЯГМАК  
АДЖУКРПСИЛА  
БПВОБЮЛУКОНЕ  
МИТРВНДРОСТ  
ГНОМИТЛАПА

7. **Память. Пройдите по ссылке и посмотрите фрагмент передачи «Доктор Пилюлькин» - для чего нужна память**

[https://yandex.ru/video/preview/?text=как+объяснить+детям+что+такое+память+для+детей+начальн+й+школы&path=wizard&parent-reqid=1607779422842127-1330469190903783362700107-production-app-host-man-web-yp376&wiz\\_type=v4thumbs&filmId=9904260706560860966&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DL\\_J8swxpVHQ](https://yandex.ru/video/preview/?text=как+объяснить+детям+что+такое+память+для+детей+начальн+й+школы&path=wizard&parent-reqid=1607779422842127-1330469190903783362700107-production-app-host-man-web-yp376&wiz_type=v4thumbs&filmId=9904260706560860966&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DL_J8swxpVHQ)

8. **Поставьте таймер и выполните упражнение.**

Время выполнения 2 минуты.

**Упражнение 2. Посмотри на пары слов (30 секунд) и постарайся их запомнить.**

улитка — книга

озеро — руки

дерево — небо

лес — орех

грибы — дача

**Закрой текст и запиши пары слов, постарайся не перепутать порядок и пары слов.**

9. **Пройдите по ссылке и проведите тренировку внимания на тренажере MOZGOTREN**

«Лишнее число» <https://mozgotren.ru/trening/trenagor/lishnee-chislo>

10. **Пройдите по ссылке и проведите тренировку памяти «Сортировщик слов»**  
<https://mozgotren.ru/trening/trenagor/sortirovshchik-slov>

11. **Пройдите по ссылке и проведите тренировку мышления «Арифметические действия»** <https://mozgotren.ru/trening/trenagor/slozhenie>

12. **Пройдите по ссылке и проведите тренировку эрудиции**  
<https://mozgotren.ru/trening/trenagor/erudite>

13. **Подведем итог.** Каждому человеку важно заботиться о своем не только физическом здоровье, но и психическом, развивать память, внимание, мышление, эрудицию. Эти процессы развиваются и тренируются, а если вы будете этим заниматься, значит, вы будете образованными и эрудированными людьми.

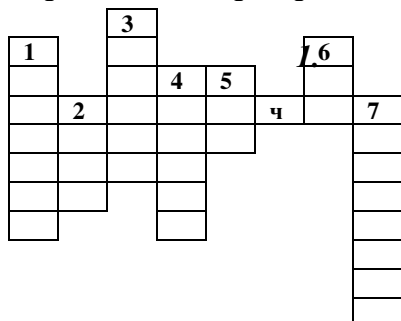
## День 5 - 4 часа

Тема: «Опасные сестрички - вредные привычки» ( 2 часа).- 30+30 минут

1. **Пройдите по ссылке и выполните зарядку:**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8089528516387747335&text=%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F+%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%22%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2%22>

2. **Отгадай загадки, ответы впиши в кроссворд. Открой презентацию «Опасные привычки» и проверь себя**



**По вертикали:**

1. Круглый овощ в огороде  
Он одет не по погоде  
Из него наварим щей  
С этим овощем сытней...
2. В море плавает, в реке,  
С плавниками в чешуе.  
Она ни с кем не говорит,  
Пузырьки пускает и молчит.
3. В саду у самой стежки  
Растут плоды без ножки.  
Красна у них рубашка,  
В сердечке костяшка.
4. Он полезный, нежный, вкусный -  
Прибавляет аппетит.  
Тем, кто ест его на завтрак,  
Кальций зубки укрепит.  
С молока его готовят -  
Проявляя мастерство.  
Очень хочется, бывает,  
Есть в варениках его.
5. Он в Голландии родился  
И в России пригодился.
6. Птица в норе,  
Хвост во дворе.  
Кто перья выдирает,  
Тот слезы утирает.
7. Фрукт оранжевый.  
И брызжет сладким соком из него.  
Он под шкуркой тоже рыжий.  
Ты по долькам съешь его!

3. **Пройдите по ссылке и посмотрите «Сестрички привычки»**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16801309346758184679&text>

4. **Напиши на отдельных листках, какие вредные привычки есть у вас и как они вам мешают жить. Не торопитесь, задумайтесь, как изменилась бы ваша жизнь без этих привычек, при этом листок с записанной привычкой порвите, как можно мельче и выбросите в мусорное ведро.**

**2 часа - перерыв. Обед, отдых.**

**Раздел «Чтоб забыть про докторов»**

**Тема: «Уши. Уход за ушами»**

**30+30 минут**

1. **Откройте Пособие «Здорово быть здоровым» и познакомьтесь с темой «Твои помощники» (ЗОЖ) с.4-8**
2. **Информационная справка «Чтобы уши слышали». Откройте презентацию «Чтобы уши слышали» и прочитайте информационную справку.**

Сегодня мы поговорим об органе слуха, вы узнаете, как правильно ухаживать за ушами.

Наше ухо — удивительный прибор, маленький и чувствительный. Внешняя часть уха состоит из ушной раковины. Через неё по слуховому проходу звук попадает в ухо. Слуховой проход заканчивается барабанной перепонкой. Барабанная перепонка под действием звука начинает вибрировать и передавать его дальше во внутреннее ухо. Внутреннее ухо — сложное устройство. Через него звуковой сигнал передается в мозг, где полученная информация считывается, и мы слышим слова, мелодию, шум.

Знаете ли вы, что на ушной раковине находится много точек, которые невидимыми ниточками связаны со всеми нашими органами (сердце, печень, желудок и др.) и влияют на их работу. Массаж ушных раковин делает здоровым весь наш организм.

### **Опыт 1**

Заткните уши. Что произошло?

Сразу исчезли все звуки. Вы перестали слышать. С помощью органов слуха нам подвластен целый мир звуков: шум дождя, журчание ручейка, музыка и речь окружающих людей.

### **Опыт 2.**

Возьмите бумажный листок, сверните в трубочку и подуйте в него.

Что вы чувствуете?

Это звук заставляет дрожать бумажную трубочку, а трубочка щекочет пальцы. Теперь давайте прислушаемся к своему телу. Обхватите ладонями горло и произнесите свои имя. Что вы чувствуете?

Это дрожат голосовые связки. А теперь давайте послушаем, как по-разному может звучать наш голос.

«Уши любят тишину!» Если даже всего один человек шумит, страдают все вокруг. Какие вы можете назвать громкие звуки, которые мешают другим? (крики, громкая музыка, звук дрели). Эти звуки не просто неприятны, от них может заболеть голова. И если уж совсем некуда от таких звуков спрятаться, на помощь могут прийти специальные наушники.

### **3. Массаж ушных раковин (движения выполнять 8-10 раз).**

1. «Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.
2. «Потянули за ушки». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз.
3. «Щиплем ушки». Пальцами надавливать на края ушных раковин в направлении сверху вниз, снизу вверх.
4. «Разминаем мочку уха». Взяться пальцами за ушные мочки и делать круговые движения.
5. «Послушаем тишину». Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2—3 сек.

Прочитайте диалог двух людей. (Заранее подготовленные ученики разыгрывают сценку «Две старушки».)

- Здравствуй, тетя Катерина!
- У меня яиц корзина.
- Как поживают домашние?
- Яйца свежие вчерашние!
- Ничего себе вышла беседа!
- Авось распродам до обеда.
- Почему бабушки не понимали друг друга?

Если слуховой проход закрыт или орган слуха поврежден, человек может перестать слышать.

Слух — чудесный дар, и он требует бережного обращения. Для сохранения хорошего слуха, нужно правильно ухаживать на ушами.

Правила ухода за ушами (Презентация. Слайд 4)

Правило 1. Заботясь об ушах, мы должны содержать их в чистоте.

В слуховом проходе, ведущем от ушной раковины к барабанной перепонке, постоянно выделяется жёлтое липкое вещество - ушная сера, но убирать ее опасно. Так как перепонка очень тонкая и ее можно легко повредить. Запомните! Ковырять в ушах спичкой, булавкой и

прочими твердыми предметами для удаления ушной серы нельзя, потому что можно повредить саму барабанную перепонку.

Правило 2. Берегите уши от холода.

В холодное время года нельзя ходить без головного убора. Из-за переохлаждения организма уши могут заболеть.

Запомните!

1. Если у вас заболели уши, необходимо обратиться к врачу.
2. Оберегайте уши от слишком громких звуков.

Эдуард Лир

Жил мальчик вблизи Фермопил,

Который так громко вопил,

Что глохли все тетки,

И дохли селёдки.

И падали дети с перил.

Учёные выяснили, что длительное воздействие сильного шума (громкая музыка, крики) вредит слуху. Сегодня чаще всего страдают нарушением слуха молодые люди из-за того, что слушают музыку через наушники на слишком большой громкости.

Запомните! Сильные, резкие звуки могут привести к тугоухости — понижению слуха. Защищайте уши от сильного шума и не шумите сами.

4. **Пройдите по ссылке и посмотрите** - развивающий мультфильм для детей «Ухо. Строение уха» <https://youtu.be/3QxRMGLBjGs>
5. **Пройдите по ссылке и поиграйте в игру «Угадай предмет по звуку»**  
<https://youtu.be/3bfPR9DJvoI>

**Подведем итог.** Каждому человеку важно заботиться о своем здоровье, беречь свои уши, ведь благодаря им мы мир вокруг нас становимся объемным и живым.

## День 6 -4 часа

Тема: «Скелет – наша опора». 30+30 минут

1. **Пройдите по ссылке и проведите тренировку** Фитнес для мозга — онлайн упражнения для тренировки и развития мозга на сайте **BrainApps** -упражнения на развитие памяти, внимания, можно воспользоваться <https://brainapps.ru/games/memory>
2. **Пройдите по ссылке и посмотрите** обучающий фильм «Путешествие по нашему телу» - 45 минут  
[https://vandex.ru/video/preview/?text=скелет%20человека%20видео%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1607788439866966-930069028756410633200107-production-app-host-man-web-yp-81&wiz\\_type=vital&filmId=13160818525050740818](https://vandex.ru/video/preview/?text=скелет%20человека%20видео%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1607788439866966-930069028756410633200107-production-app-host-man-web-yp-81&wiz_type=vital&filmId=13160818525050740818)

2 часа - перерыв. Обед, отдых.

Тема: «От улыбки станет всем теплей» -2 ч

3. **Прочитай информационную справку**

Зубы - единственные видимые кости человека, так как они не покрыты кожей. С помощью зубов человек откусывает и пережёвывает пищу.

Резцами, которые находятся в центре, мы кусаем пищу. Клыки, которые располагаются по обеим сторонам от резцов, растирают пищу. Малые коренные зубы, которые помещаются сразу за клыками, растирают и измельчают её, а большие коренные зубы в задней части рта - перемалывают.

Примерно в полгода у малыша появляется первый зуб, за ним по очереди прорезаются остальные. Первые зубы называются молочными (их обычно 20 штук) и находятся в нашем распоряжении примерно до семилетнего возраста. Постоянные зубы более широкие и образуют сплошной ряд. Их надо беречь, ведь новые зубы больше не вырастут.

Зуб состоит из трёх основных частей: корень, находящийся в специальном углублении челюсти, коронка, которая выступает над десной, и шейка, разделяющая эти две части. Коронка зуба покрыта очень прочной тканью — эмалью, которая защищает его от механических повреждений.

Корень зуба покрыт более мягкой тканью, чем эмаль, — дентином. В середине каждого зуба есть полость, заполненная зубной мягкой тканью — пульпой, которая переходит в узкий канал, заканчивающийся на верхушке зубного корня. Через это отверстие в полость зуба проходят питающие его кровеносные сосуды и нервы. Именно нервы реагируют на прикосновение и температуру, а также сигнализируют о том, что зуб заболел и нуждается в лечении.

Зубы состоят из самого твёрдого вещества, которое есть в нашем организме. Они и должны быть такими прочными, ведь мы пережёвываем ими пищу несколько раз в день в течение всей жизни. Но даже в самых прочных зубах, если за ними не ухаживать, могут появиться дырочки. И даже самые твёрдые зубы ломаются, если попытаться разгрызть ими, скажем, металлическую монету или камень. Зубы участвуют не только в измельчении пищи, но и в формировании речи. Ты, возможно, помнишь, как изменилась твоя речь, когда выпали передние молочные зубы, а постоянные еще не успели вырасти.

Сырые твёрдые овощи и фрукты хорошо очищают зубы от застрявших кусочков пищи и укрепляют дёсны, а лук и чеснок уничтожают гнилостные бактерии в полости рта. Эмаль зубов может повреждаться от резкой смены горячей и холодной пищи. Берегите эмаль зубов!

Чтобы зубы были здоровыми, за ними надо тщательно ухаживать. Возьмите за правило чистить их два раза в сутки, а после еды обязательно полоскать рот для удаления остатков пищи. Зубы чистятся по направлению вверх-вниз. Представь, что ты пытаешься вымести между зубов застрявшую мельчайшую грязь. После движений вверх вниз почисти зубы круговыми движениями и хорошенько прополощи рот. Чистить зубы надо около трёх минут.

Если не лениться, то наградой будут здоровые зубы и редкое посещение зубного врача - стоматолога.

4. **Пройдите по ссылке и посмотрите** <https://youtu.be/aSDH1hv92VM>
5. **Пройдите по ссылке и разучите песенку** [https://vk.com/video-149713103\\_456239027](https://vk.com/video-149713103_456239027)  
**Песня из мультфильма «Маша и Медведь»** <https://youtu.be/uuSlbaGRTi8>

Солнце смеялось, в небе птички пели  
Жизнь у сластены слаще карамели.  
Громко, громко леденцы хрустят  
Ведь это всем давным-давно известно,  
Что для развития ума полезно  
Кушать мармелад и шоколад.  
И это сказки, что зубы заболят,  
И все от зависти это говорят  
Только зря шумят,  
Нет! Не заболят!  
Солнце пропало, да и птички тоже  
Кто же поможет бедным, кто поможет?  
Нету сил ни плакать, ни кричать  
Как оказалось, счастья век не долгод  
Для сладкоежки нужен стоматолог  
Где найти, ну где найти врача  
А слезы капаят, по полу стучат  
И боль доводит, прям до паралича  
Где найти врача? Доброго врача.  
Дети, зубы берегите, станет жизнь намного слаще  
Хорошенько зазубрите «Зубы надо чистить чаще»

6. **Закрытие смены.** Ребята делятся впечатлениями о смене, рассказывают о своих впечатлениях «Быть здоровым – здорово!»
7. **Пройдите по ссылке и проверьте себя, как вы поняли материал**  
<https://docs.google.com/forms/d/16HzmgFuGbX1729oBk3LUSTwRFWH2nulekj3qJ1dkabU/e/dit>