

# СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ПОДХОДА И БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Сборник методических разработок

Вологда  
2023

Департамент образования Вологодской области  
Вологодский институт развития образования

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ РЕАЛИЗАЦИИ  
ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ПОДХОДА  
И БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

*Сборник методических разработок*

Вологда  
2023

УДК 371.72  
ББК 74.200.55  
С56

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
Вологодского института развития образования

Авторский коллектив:

**Т.П. Мартиросян, Ю.Н. Бичан, Е.Ф. Новикова, Т.Н. Покудина,  
Е.А. Хонина, Е.А. Скорина, П.Н. Алешина, И.А. Скобелева, И.А. Тиханова,  
Л.Г. Елизарова, Н.В. Исаева, О.В. Двоглазова, Т.В. Ришко,  
Е.С. Макинова, А.В. Коновалов**

Научный редактор:

**Т.А. Крылова**

Рецензенты:

**С.А. Прокопьева, О.А. Коковина**

**С56** **Современные** практики реализации здоровьесформирующего подхода и безопасной образовательной среды : сборник методических разработок / Т.П. Мартиросян, Ю.Н. Бичан, Е.Ф. Новикова [и др.] ; Департамент образования Вологодской области, Вологодский институт развития образования ; научный редактор Т.А. Крылова. – Вологда: ВИРО, 2023. – 100 с.: ил., табл.

**ISBN 978-5-87590-553-7**

В сборнике представлен практический опыт педагогов образовательных организаций по созданию здоровьесформирующей и безопасной среды, формированию компетенций культуры здоровья и безопасного образа жизни участников образовательных отношений. Предлагаются разработки уроков, занятий в рамках программ курсов внеурочной деятельности, дополнительных общеобразовательных программ, программ коррекционно-развивающих занятий для обучающихся образовательных организаций.

Сборник адресован педагогам образовательных организаций, студентам и магистрантам педагогических специальностей образовательных организаций высшего образования.

УДК 371.72  
ББК 74.200.55

ISBN 978-5-87590-553-7

© Департамент образования  
Вологодской области, 2023  
© Вологодский институт развития  
образования, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Крылова Т.А.</i> Ключевые подходы к созданию здоровьесориентированной образовательной среды . . . . .	4
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ. . . . .	8
<i>Мартиросян Т.П.</i> Программа «Ключи здоровья и успеха» . . . . .	8
<i>Бичан Ю.Н., Новикова Е.Ф., Покудина Т.Н.</i> Программа арт-терапевтических занятий по формированию эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста как ключевого компонента психологического здоровья . . . . .	12
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ. . . . .	19
<i>Хонина Е.А.</i> Конспект урока по английскому языку с использованием здоровьесберегающих технологий. . . . .	19
<i>Скорина Е.А.</i> Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» .	24
<i>Алешина П.Н., Скобелева И.А.</i> Дополнительная общеразвивающая программа «Из школы – здоровым!» . . . . .	28
<i>Тиханова И.А.</i> Программа курса внеурочной деятельности «Формирование ЗОЖ» . . . . .	39
<i>Елизарова Л.Г., Исаева Н.В.</i> Методическая разработка внеклассного мероприятия «Скажи сигарете: “Нет”» . . . . .	46
<i>Двоеглазова О.В., Ришко Т.В.</i> Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Наш выбор – ЗОЖ» .	56
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ . . . . .	65
<i>Макинова Е.С.</i> Методическая разработка урока «Биоорганические соединения» . . . . .	65
ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ . . . . .	84
<i>Коновалов А.В.</i> Дополнительная общеобразовательная программа «Турлисты-проводники» . . . . .	84

## **КЛЮЧЕВЫЕ ПОДХОДЫ К СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

*Крылова Татьяна Александровна,  
доцент кафедры педагогики АОУ ВО ДПО «ВИРО»,  
кандидат психологических наук, доцент*

Основной задачей образовательных организаций является личностное развитие субъектов образовательного процесса, прежде всего обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей и возможностей; присвоение обучающимися социально приемлемых норм и моделей поведения, связанных со здоровьем и безопасным образом жизни; реализация каждым ребенком индивидуальной траектории развития собственного здоровья.

ФГОС определяет необходимость формирования «культуры здорового и безопасного образа жизни». Сегодня в практику образовательных организаций внедряется большое число программ, направленных на решение указанной задачи. Но далеко не всегда, несмотря на значимость декларируемых целей, программы оказываются эффективными в решении задач развития личностного потенциала обучающихся. Причин этому много, однако наиболее важные среди них следующие: узко прагматическое понимание физического здоровья как социокультурного феномена; несоответствие содержания программы установкам и представлениям о здоровье, характерным для подростковой субкультуры; неадекватность предлагаемых форм и методов педагогического воздействия возрастным особенностям детей.

Становится важным определение приоритетов в организации эффективной педагогической деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, педагогов, родителей, направленных на формирование культуры здоровья как одного из важнейших факторов социализации.

Сегодня можно наблюдать сочетание здоровьесберегающего сопровождения образовательного процесса и здоровьесформирующей социализации (обучение и воспитание, педагогическое сопровождение усвоения ребенком социальной ценности здоровья в контексте гуманистических ценностей). Согласно научным исследованиям, оба направления в комплексе дают положительный результат и представляют собой здоровьесориентированную деятельность образовательных организаций. Она представляет собой систему педагогических, психо-

лого-педагогических, социально-педагогических, медико-профилактических воздействий, направленных на сохранение, укрепление и развитие ресурсов здоровья участников образовательного процесса.

Здоровьеориентированная деятельность представляет собой интегрированное направление деятельности образовательных организаций по решению задач сохранения и развития здоровья всех субъектов образования. В целом здоровьеориентированность содержания образования обеспечивает реализация в образовательном процессе личностно ориентированного и компетентностного подходов.

В содержании понятия «культура здорового и безопасного образа жизни» можно выделить основные компоненты:

1. *Ценностно-мотивационный компонент*. Его основу составляют потребности, ценности и мотивы безопасного и здоровьесберегающего поведения. Он включает систему ценностных установок на постоянное развитие и образование в области культуры здоровья.

2. *Когнитивный компонент* формируется за счет знаний о человеке, его организме, окружающей среде и представлений о здоровье, факторах риска, профилактике заболеваний, социально-психологического неблагополучия. Этот компонент характеризуется степенью владения и умением оперировать основными понятиями и категориями.

3. *Деятельностный компонент* оценивается по реализации элементов здоровьесберегающего и безопасного поведения на практике.

4. *Рефлексивный компонент* характеризуется способностью оценивать себя как субъекта здоровьесбережения, владением методами самооценки, самоконтроля и самокоррекции образа жизни.

Основные задачи по созданию здоровьеориентированной среды образовательной организации:

- создание безопасной и рациональной организации образовательной деятельности;

- формирование у обучающихся, педагогов и родителей представлений о факторах риска, влияющих на физическое и психологическое здоровье;

- развитие культуры правильного (здорового) питания, рациональной организации двигательной активности;

- обучение осознанному выбору продуктивных способов поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

- развитие навыков конструктивного общения, конфликтологической компетентности обучающихся, педагогов, родителей;

– доступность психолого-педагогической помощи обучающимся, педагогам, родителям.

Вопросы формирования здорового образа жизни обучающихся рассматриваются в образовательных программах:

– на уровне дошкольного образования – в федеральной образовательной программе дошкольного образования – в образовательной области «Физическое развитие», а также в рамках программ коррекционно-развивающей работы;

– в образовательных программах начального общего образования вопросы формирования навыков безопасного поведения включаются в содержание предмета «Окружающий мир» в разделе «Правила безопасной жизни». В образовательных программах основного общего и среднего общего образования (содержательный раздел) данные вопросы включены в содержание ряда учебных предметов, таких как «Биология», «Обществознание», «Основы безопасности жизнедеятельности», а также элективных курсов («Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» и др.).

Проблема ценностного отношения к здоровью актуализирована в инвариантном модуле «Профилактика и безопасность» программы воспитания, одним из направлений которого является физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия. Целевыми ориентирами программы по этому направлению на уровне основного общего и среднего общего образования являются:

– ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья;

– установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);

– неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;

– сформированность навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

Выделим направления здоровьесориентированной деятельности образовательных организаций:

– работа с обучающимися (интеграция вопросов здоровьесформирования в рабочие программы учебных предметов, реализация программ курсов внеурочной деятельности, дополнительных общеобразовательных программ, элективных курсов);

– работа с родителями (проведение тематических родительских собраний, просвещение родителей в интерактивных формах, психологическое консультирование, мотивирование родителей к сотрудничеству с образовательной организацией, психолого-педагогическая помощь в организации оздоровительной работы в семье);

– работа с педагогическим коллективом (профилактика эмоционального выгорания, развитие психологического здоровья, стрессоустойчивости, повышение компетентности педагогов в вопросах организации здоровьесформирующей деятельности).

В целом в регионе сложилась успешная практика проведения региональных конкурсов здоровьесориентированной направленности: «Здоровье и безопасность в образовании», «Учитель здоровья России», «Разговор о правильном питании», целью которых является обобщение и трансляция профессионального опыта педагогов, реализующих здоровьесформирующий подход в урочной и внеурочной деятельности.

В сборнике представлены методические разработки и практический опыт педагогов – победителей и лауреатов отдельных региональных конкурсов «Учитель здоровья России» и «Здоровье и безопасность в образовании».



---

---

## ДОШКОЛЬНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

### ПРОГРАММА «КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА»

*Мартиросян Татьяна Петровна,  
старший воспитатель  
МАДОУ «Детский сад № 1» г. Череповца*

Программа разработана на основе ключевых положений и концептуальных подходов к комплексному оздоровлению и развитию детей дошкольного возраста с учетом их индивидуальных особенностей, заложенных в авторской программе педагогического коллектива МАДОУ «Детский сад № 1» «Оздоровление», отвечающей запросам современного общества к сохранению и укреплению здоровья детей. Актуальным становится полноценное проживание дошкольного детства, развитие личностных способностей и компетенций, комплексное оздоровление ребенка благодаря воспитанию основ культуры здоровья.

Основная цель программы «Ключи здоровья и успеха» – формирование компетенций здорового образа жизни, безопасного поведения, развитие личностных способностей и компетенций, комплексное оздоровление ребенка благодаря воспитанию основ культуры здоровья в процессе формирования основ здоровьесформирующего мышления у дошкольников 5–7 лет.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА СОВМЕСТНОЙ  
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ЦИКЛА «ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»  
С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ 6–7 ЛЕТ  
ПО ТЕМЕ «КТО ХОРОШИЙ, КТО ПЛОХОЙ»  
(В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА»)

**Цель:** формирование у детей желания и умения сохранять жизнь и свое здоровье в типичных опасных ситуациях при возможных контактах с незнакомыми людьми на улице.

**Образовательная область:** физическое развитие.

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие» (приобщение к социокультурным ценностям: расширение круго-

зора детей), «Социально-коммуникативное развитие» (формирование основ безопасности), «Речевое развитие» (связная речь, приобщение к художественной литературе), «Физическое развитие» (формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; физическая культура: формирование представления о том, что физкультминутки помогают восстанавливать силу и расслабить детский организм).

**Виды детской деятельности:** познавательная, коммуникативная, игровая, двигательная, восприятие художественной литературы.

**Демонстрационный материал:** картинки сказочных персонажей для обсуждения в игре, пиктограммы, обручи (2 шт.). Алгоритм правил поведения в опасной ситуации (можно сделать сигнальные карточки), проигрывание отрывка из сказки «Кот, петух и лиса» (театрализация), чтение стихотворения о безопасности, подбор пословиц для обсуждения.

### **Ход деятельности**

#### ***1. Организационный момент.***

Воспитатель говорит детям о том, что в мире, где живут люди, человека могут ожидать разные неприятности, выясняет у детей, какие, тем самым подводит к вопросу о том, что и от человека можно ожидать неприятностей, что люди могут быть разные: хорошие и плохие. Спрашивает о том, как дети понимают слова «хороший – плохой»? Идет обсуждение. Делаются выводы. Хороший человек – заботливый, плохой – несет зло и опасность. Сообщает тему занятия: «Кто хороший, кто плохой».

Предлагает поиграть, чтобы через игру и ситуации научиться узнавать таких людей и понимать, как вести себя с ними.

#### ***2. Основная часть.***

Дети высказываются о том, какие взрослые могут быть опасными, на их взгляд (люди неприятной внешности, неопрятно одетые и т.д.).

Воспитатель задает вопрос детям о том, кто опаснее: мужчины или женщины?

Ответы детей.

Воспитатель предлагает это узнать, поиграв в игру.

#### *Дидактическая игра «Добро и зло»*

Воспитатель объясняет правила игры. На полу 2 обруча, в одном из них пиктограмма злого, в другом – доброго лица. На столе – изо-

бражения сказочных героев: Бабы-Яги, Кощея, Бармалея, змея Горыныча, Снежной Королевы, Волка, Лисы, Дюймовочки, Золушки, Крокодила Гены, Айболита.

Воспитатель задает вопрос о том, каких из этих героев можно назвать злыми, а каких – добрыми.

Ответы детей.

Дальше рассуждают о том, во всех ли сказках лиса и волк злые? Рассматривают пиктограммы, выясняют, на какого сказочного героя по форме похожи эти лица. Делают вывод, что и женщины, и мужчины опасны.

Воспитатель: Молодцы! Справились с заданием. Кто из людей для вас является своим, близким?

Дети: Папа, мама, бабушка, дедушка, брат или сестра.

Воспитатель: Кто для вас является знакомым?

Дети: Соседи по квартире, воспитатели группы, друзья.

Воспитатель: Кого вы считаете чужими, посторонними и незнакомыми?

Дети: Всех тех людей, которых мы не знаем.

### *Проведение «Минуты здоровья»*

Упражнения офтальмогимнастики с использованием офтальмотренажера в группе, двигательные имитационные упражнения на обыгрывание образов литературных героев «кто хороший», «кто плохой».

Дыхательная гимнастика с упражнениями: «Глоток воздуха», «Облака», «Пропеллер».

*Ситуация: дети играют в мяч, сзади подкрадывается неприятный человек (можно подчеркнуть это, надев маску на лицо)*

Обсуждение с детьми, как вести себя в данной ситуации.

Играй во дворе возле дома,  
Играй на знакомой площадке,  
Но стройка и улица – не для игры!  
И правило это – для всей детворы.

Надо добиваться четкого ответа от каждого ребенка, что делать, если незнакомый человек попытается куда-то увести их силой.

*Выводы.* Преступники боятся шума, поэтому во всех этих случаях надо громко кричать, чтобы окружающим было понятно: вас пыта-

ются увести незнакомые люди! Например: «Дяденька, я вас не знаю! Отпустите меня!», «Помогите, меня уводит незнакомый человек!»

Воспитатель предлагает запомнить правило: не бойтесь, что над вами будут смеяться. Если это поможет избежать опасности, то все правильно. Хуже, если вы постесняетесь или испугаетесь. Вы можете попасть в беду.

Обсуждение пословиц: «Страх – плохой советчик», «Мир не без добрых людей».

*Сигнальная карточка для детей: «Расскажи обо всем родителям!»*

Воспитатель говорит, что обо всем, что происходит в жизни детей, они должны рассказывать родителям. Родители должны обязательно знать, с какими ситуациями сталкиваются их дети. Они всегда помогут и научат, как правильно поступить.

Воспитатель подчеркивает, что незнакомый человек, будь то женщина или мужчина, юноша или девушка, такие веселые и жизнерадостные, тоже могут быть злыми, опасными для ребенка. Могут и среди красивых и опрятных людей встречаться люди с недобрыми намерениями и, наоборот, человек не очень красивый и аккуратный необязательно плохой.

Воспитатель вместе с детьми формулирует правило: незнакомому человеку на улице не следует доверять, даже если он внешне привлекателен.

*Ситуация: незнакомец предлагает конфету детям*

Воспитатель проводит обсуждение, выясняет у детей, как они будут поступать в подобной ситуации. Высказывания детей, делаются выводы.

Воспитатель: Да. Взрослый угощает ребенка конфетой, а может угостить и мороженым, жвачкой и другими сладостями. Как поступите?

Дети: Откажусь от угощения. Скажу, что брать сладости от незнакомых нельзя. Убегу от незнакомца прочь.

Воспитатель: А будете ли предупреждать об этом своих друзей? Как?

Дети: Будем предупреждать, что нельзя брать ничего от незнакомца человека.

Воспитатель зачитывает стихотворение:

Осторожней будьте, милые ребята:  
Незнакомым людям доверять не надо!

Если вас с собою в гости позовут  
Или вам конфетку вкусную дадут,  
Лучше отбегайте прочь от них скорей  
И предупреждайте всех своих друзей!

Воспитатель: Всегда ли приятная внешность означает и добрые намерения? Мы с вами читали очень много сказок, есть такая пословица: «Сказка ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок». Это значит, что каждая сказка чему-то учит. Давайте вспомним слишком доверчивых героев сказок, которые оказались в подобных ситуациях и повели себя неправильно.

Дети показывают отрывок из сказки «Кот, петух и лиса». Обсуждают ситуацию о доверчивости петушка и ее последствиях.

*Выводы.* В сказках чудеса помогают бороться с кознями злых героев. В жизни избежать неприятностей, связанных с опасными людьми, помогают правила безопасности общения с незнакомыми взрослыми.

Воспитатель предлагает закрепить пока одно из правил: «Правила безопасности на улице».

Рефлексия помогает нацелить на то, что эти правила нужно всегда выполнять, даже если встретился человек с приятной внешностью! Нацеливает детей на то, что они постоянно будут изучать правила безопасного поведения в разных ситуациях.

**ПРОГРАММА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
КАК КЛЮЧЕВОГО КОМПОНЕНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ**

*Бичан Юлия Николаевна, Новикова Екатерина Федоровна,  
Покудина Татьяна Николаевна, педагоги-психологи  
МАДОУ «Детский сад № 124» г. Череповца*

Программа имеет социально-психологическую направленность. Формирование эмоциональной сферы человека и его эмоционального интеллекта происходит с раннего детства. Самое доступное средство развития эмоционального интеллекта с самого рождения ребенка – это, пожалуй, чтение книг. Через проживание сказочных ситуаций, через

обсуждение рассказов, объяснение поведения того или иного персонажа дети знакомятся с разными ситуациями и чувствами героев. В деятельности специалистов дошкольного образовательного учреждения, особенно со старшими дошкольниками требуется специальная работа по развитию эмоционального интеллекта ребенка. Нужно создавать положительную атмосферу уважения, доверия и заботы, помогать дошкольнику правильно распознавать свои эмоции и уметь управлять ими, а для этого нам поможет разработанная нами авторская программа и рабочая тетрадь по развитию эмоционально-волевой сферы.

Целью программы является психологическая поддержка, эмоциональное благополучие ребенка, как ключевого компонента психологического здоровья дошкольника через использование арт-терапевтических методов.

Программа состоит из 13 занятий и 10 занятий в рабочей тетради для закрепления материала по сказкам. Каждое занятие посвящено отработке одной конкретной сказки, направленной на решение тех или иных психологических задач. Благодаря сказочному контексту ребенок проживает многие ситуации, с которыми он столкнется в своей жизни.

Занятия выстраиваются в определенной последовательности: от более простых, понятных, к более сложным, «плохо» читаемым эмоциям; вначале ребенка просят показать необходимую эмоцию, после подбираются задания «расскажи, какое чувство испытывает персонаж и почему?». Задания подбираются с учетом возраста ребенка, индивидуальных возможностей, а также на основе противопоставления, сравнения, направлены на развитие познавательных процессов.

Занятия разработаны для детей старшего дошкольного возраста 5–7 лет, в том числе для детей с ТНР, и проводятся как в индивидуальной форме, так и в групповой. При групповой работе количество участников составляет от 3 до 12 человек (количество детей с ТНР – не более 6) и определяется психологическими задачами, уровнем развития и возрастом участников.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 25–30 минут. Подобная систематичность позволяет охватить как можно большее количество детей в ДОО.

### **Структура программы**

Программа состоит из трех блоков:

1-й блок – диагностический;

2-й блок – практический;

3-й блок – оценочный.

### **1-й блок – диагностический**

Цель: изучение понимания эмоциональных состояний людей, диагностика эмоциональной сферы ребенка.

Диагностический инструментарий:

1. Методика «Цветодиагностика эмоциональных состояний».
2. Экспертная оценка.

### **2-й блок – практический**

Цель: развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы ребенка.

Основная форма: занятия с рассказыванием сказки и работа с кинетическим песком, а также в рабочих тетрадах.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Вход в занятие (рассказывание сказки по теме).
3. Основная часть (работа с песком и в тетрадах по теме):  
– знакомство + правила работы с кинетическим песком;  
– игры на решение поставленной задачи.
4. Рефлексия.
5. Ритуал прощания.

### **3-й блок – оценочный**

Цель: отслеживание динамики проведенной работы и полученных результатов.

## **Учебный план программы**

Цель программы: формирование эмоционального благополучия ребенка, как ключевого компонента психологического здоровья дошкольника через использование арт-терапевтических методов.

Категория участников: дети старшего дошкольного возраста 5–7 лет с нормой развития и проблемами развития, в том числе дети с ТНР.

Срок обучения: октябрь–декабрь, один раз в неделю.

Режим занятий:

№	Наименование тем	Всего часов	Форма контроля
1	2	3	4
1	Вводное занятие	25–30 мин	Рефлексия
2	«Радость»	25–30 мин	Рефлексия
3	«Удивление»	25–30 мин	Рефлексия
4	«Страх»	25–30 мин	Рефлексия

1	2	3	4
5	«Гнев»	25–30 мин	Рефлексия
6	«Обида»	25–30 мин	Рефлексия
7	«Грусть»	25–30 мин	Рефлексия
8	«Злость»	25–30 мин	Рефлексия
9	«Спокойствие»	25–30 мин	Рефлексия
10	«Жадность»	25–30 мин	Рефлексия
11	«Доброта»	25–30 мин	Рефлексия
12	«Ложь»	25–30 мин	Рефлексия
13	Итоговое занятие	25–30 мин	Рефлексия
Итого: 13 занятий			

Для реализации программы необходимы:

– оборудование: детские стульчики, столы, магнитофон, магнитная доска (флипчарт), большое зеркало, фонарик, кинетический песок, тарелочки или подносы для песка;

– материал: рабочая тетрадь (листы из тетради по теме занятия) по количеству детей, фигурки или плоскостные изображения персонажей сказок, карандаши по количеству детей;

– медиаресурсы: тексты сказок, картотеки игр и музыкальных произведений, наглядно-дидактический материал по темам, соответствующая литература.

#### *Организационно-педагогические условия*

Материально-технические условия:

- столы – 6 шт.;
- музыкальный центр – 1 шт.;
- стулья – 12 шт.;
- флипчарт – 1 шт.;
- зеркало – 1 шт.;
- фонарик – 1 шт.;
- кинетический песок – 3 кг;
- подносы для песка – 12 шт.

Требования к педагогическим работникам

Характеристика педагогических работников, реализующих Программу: высшее педагогическое образование, специальные знания и практический опыт по технологии сказкотерапии, песочной терапии. Педагог должен знать методы и приемы работы с дошкольниками.



## Конспект занятия по программе. Занятие «Радость»

### *1. Ритуал приветствия.*

Педагог: Ребята, как же я рада вас видеть! Сегодня я вам предлагаю отправиться в песочную страну. Вы согласны отправиться со мной? Но для начала нам нужно поприветствовать друг друга.

Педагог берет в руки волшебный фонарик и читает стих, на последних двух строчках дети повторяют текст вместе с педагогом:

Фонарик свой огонь зажег и пригласил нас всех в кружок,

Давайте за руки возьмемся и дружно с вами пропоем:

«Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте!» –

Дружно мы все пропоем!

### *2. Сказка, вход в занятие.*

Педагог обращает внимание на сундучок, находящийся в помещении, и предлагает детям в него заглянуть. Дети заглядывают в сундучок и достают из него свиток со сказкой и двух черепашек (сундучок можно давать открывать поочередно на каждом занятии).

Педагог: А вот и волшебные жители нашей страны – необыкновенные черепашки. Необыкновенные: не простые, не водные, а песочные – одна белая, другая серая, третья веселая. Живут они в песке, поэтому их песочными зовут. Они очень любят приглашать с собой друзей в разные приключения и рассказывать им интересные сказки. Вот и сегодня они принесли с собой одну из своих сказок. А вы хотите с ними подружиться и послушать интересные сказки? Для этого нам понадобится песок, фантазия и хорошее настроение.

А сейчас я расскажу вам сказку, которую принесли наши друзья:  
*Однажды Солнышко проснулось в плохом настроении.*

– *Не пойду сегодня на улицу, – сказала оно, прячась за большой Тучей. – Буду целый день грустить и ничего не делать.*

– *Солнышко, но тебя все ждут – и дети, и взрослые, и звери, и растения, – ответила Туча. – Смотри, какое ты красивое и улыбочное! Поэтому выходи на улицу!*

*Солнышко удивленно посмотрело на Тучу:*

– *Почему же я красивое? Я грущу и совсем не улыбаюсь!*

– *Еще как улыбаешься, просто ты пока этого не знаешь! А ты попробуй, посмотри на свое отражение в реке и увидишь свою улыбку.*

*Солнышко заинтересованно выглянуло на улицу и начало рассматривать свое отражение в воде.*

– *Что-то не вижу у себя улыбки, – сказала Солнышко. Хотя, оно заметило, что выглядит не так уж и печально, как ему казалось.*

*Туча хитро улыбнулась:*

– *Да, лучше тебе посмотреть в зеркало, тогда увидишь свою улыбку, – ответила она. Выйди на улицу и загляни в окошко, например, вон того дома – там есть большое зеркало.*

*Солнышко послушалось. Сначала оно снова не увидело своей улыбки в зеркале. Но Солнышко заметило, как его лучик благодаря зеркалу превратился в солнечного зайчика, прыгающего по комнате.*

*В комнате был маленький мальчик, который невероятно обрадовался, увидев солнечного зайчика. Мальчик попытался поймать его, но зайчик побежал дальше – по стенам и шкафам. Мальчик засмеялся, а Солнышко, наконец, увидело в зеркале и свою улыбку.*

– *Мама, смотри, какое солнышко хорошее! Давай пойдем на качели! – радостно сказал мальчик.*

*«Какое сегодня хорошо солнышко», – говорили на улице дети и взрослые. А Солнышко слышало это и радовалось. Теперь оно видело свою улыбку и в зеркалах, и в реке, и даже в миске с водой, которую на улице оставили для кошек. И от этого Солнышку было очень радостно. Оно забыло, что утром проснулось в плохом настроении.*

– *Даря радость другим, мы сами становимся счастливыми, – сказала Туча Солнышку. – Если тебе когда-нибудь снова станет грустно, попробуй сделать что-то хорошее и полезное для кого-то, и твое настроение улучшится.*

– *Спасибо, Тучка, за добрый совет! – ответило Солнышко.*

Обсуждение сказки:

– Ребята, вам понравилась сказка?

– А про какое настроение говорится в сказке?

– Какой самый главный совет дала Тучка Солнышку?

– А когда вы ребята радуетесь? (дети отвечают, передавая по кругу волшебный фонарик).

– Давайте сейчас подумаем, на что может быть похожа радость? (дети, передавая по кругу волшебный фонарик, отвечают)

### **3. Работа с кинетическим песком.**

Педагог: Наши песочные черепахи дают вам секретное задание: вы должны будете слепить радость из нашего волшебного песка.

Дети проходят к столам с подносами, где разложен кинетический песок.

Но сначала сделаем черепашью песочную разминку (су-джок-терапия)

Детям раздаются мячики, они повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом:

Я мячом круги катаю,  
Взад-вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку,  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.

Педагог: Вот теперь можно приступить к работе.

Дети выполняют задание, используя кинетический песок.

По окончании работы каждый ребенок рассказывает, что у него получилось. Детям предлагается пройти и посмотреть работы друг друга.

Педагог: Молодцы! Наши песочные черепахи еще никогда не видели столько радости на своем волшебном песке!

Нашим песочным черепахам пора прощаться и возвращаться в свою волшебную страну, но они обязательно вернуться к нам снова.

#### **4. Рефлексия:**

- Чем мы сегодня занимались?
- Какой это песок? Какие у него качества?
- Что понравилось или не понравилось и почему?
- Что запомнилось?
- Что пригодится в жизни?

Педагог: Ребята, вот и подошло к концу наше сказочное путешествие, всю волшебную силу мы истратили, но получили бесценный опыт. Давайте зачерпнем этого опыта в ладошки, приложим к своему сердцу и унесем из сказки в реальную жизнь.

#### **5. Прощание.**

Педагог берет в руки волшебный фонарик и читает стих, на последних двух строчках дети повторяют текст вместе с педагогом:

Фонарик свой огонь зажег и пригласил нас всех в кружок,  
Давайте за руки возьмемся и дружно с вами пропойем:  
«До свидания! До свидания! До свидания!» –  
Дружно мы все пропойем!

---

---

## ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

### КОНСПЕКТ УРОКА ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Хонина Екатерина Александровна,*

*учитель английского языка*

*МАОУ «Центр образования им. И.А. Милютина» г. Череповца*

Предлагаемая разработка реализуется на уроках английского языка в 7-м классе в рамках УМК «Spotlight 7». Основной целью разработки стала интеграция содержания темы урока и внеклассного мероприятия, направленного на формирование компетенций здорового образа жизни и рациональной организации досуга подростков.

**Предмет:** английский язык.

**Класс:** 7-й.

**Тема урока:** «Свободное время подростков (Hanging out)».

**Тип урока:** комбинированный урок.

**Цель урока:** приобщить обучающихся к правильному и здоровому времяпрепровождению своего досуга.

**Коммуникативная цель урока:** развитие коммуникативной компетенции учащихся на основе изученных лексических единиц, речевых и грамматических структур по теме «Свободное время».

**Задачи:**

1. Образовательные:

- обобщить, закрепить лексику по теме «Hanging out»;
- тренировать навык диалогической и монологической речи по заданной теме;
- развивать навыки восприятия речи на слух;
- тренировать использование речевых образцов в речи учащихся.

2. Познавательные:

- познакомить учащихся со здоровыми способами проведения досуга.

3. Развивающие:

- развивать у учащихся языковую догадку, внимание, память;

– развивать познавательный интерес к изучению английского языка.

#### 4. Воспитательные:

– создать ситуацию успеха и самореализации личности в различных видах деятельности.

– воспитывать культуру общения в различных видах коллективного взаимодействия.

– мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни.

#### 5. Предметные:

– развивать языковые навыки: фонетические, орфографические, лексические, грамматические в рамках темы;

– совершенствовать умение говорения через практику чтения, аудирование;

– ввести новый лексический материал (to be keen on, to be interested in, to be fond of) и отработка его употребления в речи;

– формирование лексических навыков говорения по теме «Свободное время»;

– совершенствование навыков чтения и аудирования.

#### ***Формируемые универсальные учебные действия (УУД):***

##### 1. Личностные:

– принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– формирование мотивации к продолжению изучения английского языка; развитие стремления к самосовершенствованию в данной предметной области.

– осознание иностранного языка как средства международного межкультурного общения, сближающего людей, обеспечивающего дружеские контакты и деловое взаимодействие;

– воспитание ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;

– развитие навыков самоанализа.

##### 2. Метапредметные:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– совершенствование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- развитие форм познавательной и личностной рефлексии;
- готовность слушать собеседника; готовность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- развитие социальных умений школьника, необходимых для общения на иностранном языке в пределах его языковых способностей.

***Применяемые технологии:***

- здоровьесберегающая;
- личностно ориентированное обучение;
- дифференцированный подход.

***Здоровьесберегающие технологии:***

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (свежесть воздуха, освещение, оформление класса в соответствии с темой).
2. Количество видов учебной деятельности – 4 (говорение, письмо, аудирование, чтение).
3. Наличие на занятии компонентов оздоровления: физкультминутка, чередование видов деятельности, позитивная психологическая поддержка, развитие памяти, релаксация.
4. Эмоциональная разрядка: музыкальная зарядка для глаз, мини-проект-игра.

***Оборудование:*** карточки для работы на уроке: «Mind Map», карточки с диалогом-образцом, ноутбук, мультимедийный проектор

### **Содержание урока**

*1. Организационный момент.*

Учитель: Good afternoon, everybody!

Ученики: *Good afternoon!*

Учитель: How are you?

Ученики: Fine, thanks!

*2. Постановка цели.*

Учитель: Let's watch a short video. Your task is to tell us what the topic of our lesson is today.

После просмотра видеоролика учащиеся делают предположения о теме урока.

Учитель: Our topic today is «Hanging out». Today we shall revise our new vocabulary and grammar material. First of all, what does «hanging out» mean?

Учащиеся делают предположения о значении выражения.

### 3. Фонетическая зарядка.

Учитель: First of all let's warm up! Let's pronounce the words you will need this lesson.

Look at the screen and repeat after me:

[a:] – **g**ardening, **d**ancing, **b**asketball, **p**astime

[ʌ] – **cl**ub, **r**ugby, **h**unting, **j**umping, **r**unning

[o:] – **h**orse riding, **s**port, **d**rawing, **w**alk

[o] – **j**ogging, **f**ond, **h**obby, **p**opular, **w**atching

[I:] – **r**eading, **s**leeping, **k**eeping, **f**ree, **k**een on..

[I] – **a**ctivity, **f**ishing, **k**nitting, **i**nterested in...

[eI] – **p**laying, **g**ames, **c**razy, **f**avourite, **f**amous

### 4. Актуализация знаний.

Учитель: Let's go back to the topic of our lesson. How can we spend our free time?

На интерактивной доске появляются изображения досуга, как можно проводить свободное время.

Ученики отвечают, опираясь на картинки: Sunbathing on the beach, playing computer games at home, etc.

Учитель: On which two groups can we divide these ways of hanging out?

Примерный ответ учеников: We can divide on 2 groups: healthy and unhealthy ways of hanging out.

### 5. Первичное усвоение новых знаний.

Учитель: You know that healthy way of living depends on what we do every day. But sometimes our plans depend on the weather. On a hot day, we can do what we can't do on a rainy one, right? I will give you special cards, the called «mind maps».

Учитель дает карточку каждому ученику.

Учитель: Read the information in the card. What can we do on a warm day? On a rainy day? On a hot day? What healthy and what unhealthy hobbies can we have in each types of weather?

Ученики читают и переводят выражения, написанные на карточках.

Учитель: Discuss with your partner what we can do. Write down your ideas on a card. You have 3 minutes to do the task. (По истечении времени учитель спрашивает каждую пару учеников, что полезного и вред-

ного для здоровья они могут делать в жаркий, дождливый и теплый день)

Примерный ответ учеников: We can fly a kite on a warm day. We can eat a lot of ice-creams and fizzy drinks on a hot day. We can draw pictures on a rainy day. We can surf the Net on a rainy day, etc.

Учитель чертит на доске схему «mind map» и вносит туда ответы учеников.

Учитель: What do you like to do: healthy or unhealthy hanging out?

Примерный ответ ученика: I like to read a book at home on a rainy day and it is healthy, I think, и т.д.

#### *6. Физкультминутка.*

Детям предлагается выполнить музыкальную зарядку для глаз, используя слайды из видеопрезентации.

#### *7. Первичная проверка понимания (тренировка).*

Учитель: Now we will read the dialogue of 2 children about how they spend their free time.

Учитель выбирает пару учеников, которые читают диалог по ролям.

Учитель: As you can see, we have some interesting expressions in the dialogue. What are they?

Ученики отвечают: Fond of, keen on, interested in.

Учитель: What do you think the expressions «I am keen on swimming», «I am fond of it», «you are interested in a lot of things» mean?

Ученики делают предположения насчет значения новых выражений.

Учитель выводит на доску примеры употребления новых выражений. Ученики читают их и переводят.

Учитель: Answer the questions please. Why does David like to run?

How often does David run?

Is Erika keen on traveling? What is she keen on?

Where does Erica like to swim with her friends? Where is this pool?

Ученики отвечают с опорой на прочитанный диалог: David usually runs about 3 times a week.

Учитель задает нескольким ученикам вопросы:

What are you interested in?

What are you keen on?

What are you fond of?

Примерный ответ ученика: I am interested in drawing pictures etc.



8. *Первичное закрепление (мини-проект – игра).*

Учитель: And now it is high time to know why some free time activities are useful for health and others are not. Let's divide into two groups.

Учащиеся делятся на две группы. Одна группа составляет предложения о здоровых видах отдыха, вторая – о неправильных и вредных для здоровья. Используют новые слова и грамматические конструкции. Данные предложения они записывают на стикерах в форме частей тела человека (выдаются учителем специально подготовленные). Далее дети зачитывают данные предложения и прикрепляют стикеры на плакаты в виде людей.

Учащиеся обобщают образы получившихся людей и пытаются обозначить, почему тот или иной вид отдыха полезен.

10. *Заключительный этап. Подведение итогов. Рефлексия.*

Учитель записывает и объясняет дифференцированное домашнее задание.

Учитель: Now let's make a conclusion. What did we talk about in class today?

Ученики: We talked about our free time activities.

Учитель: What type of free time activity would you prefer: healthy or unhealthy? And why?

Ученики: We'd prefer healthy activities because it keeps our health and gives us a lot of good emotions.

Учитель: Как вы считаете, что у вас получилось, а что не получилось сделать сегодня на уроке?

Ученики делают свои предположения.

Учитель благодарит учащихся за работу на уроке и прощается: Thank you for the lesson! Have a nice day! Be healthy! Good bye!

## **ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»**

***Скорина Елена Александровна,***

*учитель начальных классов*

*МАОУ «Центр образования № 32» г. Череповца*

***Цель программы:*** формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему; важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социаль-

ной адаптации; помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: обучающиеся 1–4-х классов от 7 до 11 лет.

**Сроки реализации программы:** 4 года.

**Режим занятий:** 1 час в неделю/ 33-34 часов в год.

### Тематическое планирование

1-й класс

(1 ч/нед., 33 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	2	3	4	5
1	Друзья с водой	2	1	1
2	Забота о глазах	1		1
3	Уход за ушами	1		1
4	Уход за зубами	3	1	2
5	Уход за руками и ногами	1		1
6	Забота о коже	3	1	2
7	Как следует питаться	2	1	1
8	Как сделать сон полезным	1	1	
9	Настроение в школе	1		1
10	Настроение после школы	1		1
11	Поведение в школе	2		2

1	2	3	4	5
12	Вредные привычки	2	1	1
13	Мышцы, кости и суставы	2	1	1
14	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1	
15	Как правильно вести себя на воде	1	1	
16	Народные игры	1		1
17	Подвижные игры	6		1
18	Доктора природы (обобщающие)	2	1	1

2-й класс  
(1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	2	3	4	5
1	Почему мы бодем	3	1	2
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	2
3	Кто нас лечит	1		1
4	Прививки от болезней	2	1	1
5	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1
6	Как избежать отравлений	2	1	1
7	Безопасность при любой погоде	2	1	1
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	1	
10	Правила общения с огнем	1	1	
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1		1
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	1	1
13	Как защититься от насекомых	1		1
14	Предосторожности при обращении с животными	1		1

1	2	3	4	5
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	1	1
17	Первая помощь при травмах	3	1	2
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		1
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1		1
20	Сегодняшние заботы медицины	3	3	

3-й класс  
(1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	2	3	4	5
1	Чего не надо бояться	1		1
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	1	1
3	Почему мы говорим неправду	2		2
4	Почему мы не слушаемся родителей	2	1	1
5	Надо уметь сдерживать себя	2		2
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	1	1
7	Как относиться к подаркам	2	1	1
8	Как следует относиться к наказаниям	1		1
9	Как нужно одеваться	1	1	
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1		1
11	Как вести себя, когда что-то болит	1		1
12	Как вести себя за столом	2	1	1
13	Как вести себя в гостях	1		1
14	Как вести себя в общественных местах	2	1	1
15	Нехорошие слова. Недобрые шутки	2	1	1

1	2	3	4	5
16	Что делать, если не хочется в школу	1		1
17	Чем заняться после школы	1		1
18	Как выбрать друзей	2	1	1
19	Как помочь родителям	1		1
20	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1
21	Повторение	3	1	2

4-й класс  
(1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теорети- ческие	Практи- ческие
1	Наше здоровье	4	2	2
2	Как сохранить свое здоровье	3	1	2
3	Что зависит от моего решения	2		2
4	Злой волшебник табак	1		1
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	2	3
6	Помоги себе сам	1		1
7	Злой волшебник алкоголь	3	1	2
8	Злой волшебник наркотик	2	1	1
9	Мы одна семья	2	1	1
10	Повторение	11		11

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ИЗ ШКОЛЫ – ЗДОРОВЫМ!»**

*Алешина Полина Николаевна, Скобелева Ирина Алексеевна,  
учителя физической культуры  
МАОУ «Начальная общеобразовательная школа № 43» г. Череповца*

Дополнительная общеразвивающая программа «Из школы – здоровым!» является программой в рамках решения задач по созданию

здоровьесформирующей и безопасной образовательной среды, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования.

**Цель:** формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового и безопасного образа жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

**Задачи:**

1. Изучить новые методы и технологии обучения школьников по здоровьесбережению, использовать их в практической деятельности.

2. Развивать двигательные качества в ходе спортивных мероприятий.

3. Организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и учителями-предметниками.

4. Формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность.

5. Обучать навыкам оказания первой доврачебной помощи.

6. Обеспечить подготовку спортивного резерва для сборных команд школы по различным видам спорта и их выступлений на спортивных соревнованиях различного уровня.

7. Содействовать развитию доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

Программа направлена на внедрение технологий работы по формированию ценностей жизни и здоровья, безопасной образовательной среды. Предусматривает не только развитие физических качеств, но и расширение кругозора, укрепление здоровья, обучение оказанию первой доврачебной помощи.

Образовательный процесс при реализации программы «Из школы – здоровым!» осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. Программа курса рассчитана на один год обучения – 33 часа в 1-м классе и 34 часа в 2–4-м классе.

**Возраст детей:** 7–11 лет.

**Организация занятий:** 1 раз в неделю, продолжительность – 40 минут, форма обучения – очная.

Форма организации занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование, игра, турнир.

## Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Клас-сы	Форма аттестации/ контроля
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика		
1	2	3	4	5	6	7
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортом и проведения соревнований	1	1		1–4	Опрос
2	Лекция о травмах и причинах травматизма	1	1		1–4	Тестирование
3	Шахматный турнир «Время побеждать!»	2		2	1–4	Соревнование, игра
4	Конкурс эмблемы Школьного спортивного клуба	1		1	1–4	Защита эмблем
5	Праздник эстафет «Осенние забавы»	1		1	1–4	Соревнование, игра
6	Беседа «Режим дня и двигательный режим школьника»	1	1		1–4	Опрос
7	Школьный кубок флорбола	2		2	1–4	Соревнование, игра
8	Спортивно-семейный праздник «Вместе весело и дружно, и в живых остаться нужно...»	1		1	1–4	Соревнование, игра
9	«Спартакиада не для слабых», сдача норм ГТО	2	1	2	1–4	Тестирование
10	Школьный турнир по пионерболу «Выше мяч!»	2	0,5	1,5	1–4	Соревнование, игра
11	Осенний кросс «А я бегу, бегу»	1		1	1–4	Соревнование
12	Спортивный праздник «К службе в армии готов!»	1		1	1–4	Соревнование, эстафеты
13	Забывтая старина (русские забавы, игры и развлечения)	1	0,5	0,5	1–4	Соревнование, игра
14	Викторина «Знатоки спорта»	1	1		1-4	Игра
15	Соревнование «Молодецкие забавы»	1		1	1–4	Соревнование, игра

1	2	3	4	5	6	7	
16	Зимние эстафеты «Лавина адреналина»	1		1	1–4	Соревнование, эстафеты	
17	Конкурс видеороликов «Зарядись здоровьем»	1		1	1–4	Презентация творческих работ	
18	Занятие «Оказание первой медицинской помощи»	3	1	2	1–4	Тестирование, зачет	
19	Игра-квест по станциям «Здоровый образ жизни»	1		1	1–4	Игра	
20	Лыжные гонки «Уступи лыжню»	1		1	1–4	Соревнование, игра	
21	Спортивный праздник «Зимние забавы»	1		1	1–4	Соревнование, игра	
22	Акция «Хочешь быть здоровым – будь им!»	1		1	1–4	Акция	
23	Соревнования по параллелям (школьный этап) «Президентские состязания»	1		1	1–4	Соревнование, игра	
24	«Кубок чемпиона» (мини-футбол)	2		2	1–4	Соревнование, игра	
25	Спортивно-интеллектуальная игра «Мой веселый звонкий мяч»	1		1	1–4	Игра-испытание	
26	Школьное соревнование по спортивному ориентированию «Азимут»	2	1	1	2–4	Соревнование, игра	
	Итого	<b>34</b>					

### Содержание программы

*Тема 1.* Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортом и проведения соревнований.

Теория. Вводный инструктаж по технике безопасности во время проведения соревнований на улице, в спортивном зале, на стадионе. Меры безопасности при занятиях командными видами спорта. Правила поведения в игре. Одежда занимающегося.

*Тема 2.* Лекция о травмах и причинах травматизма.



Теория. Что такое травма? Причины возникновения травм. Виды травм и их предупреждение.

*Тема 3. «Время побеждать!».*

Практика. Проведение серии шахматных игр, в которых шахматисты соревнуются, чтобы определить победителя. Победившие игроки войдут в состав команды от школы на городские соревнования.

*Тема 4. Эмблема Школьного спортивного клуба.*

Практика. Создание эмблемы-логотипа Школьного спортивного клуба подразумевает под собой создание смысловой, визуальной и словесной концепции ШСК «ГТО», а также внесение предложений по их использованию, определяющих узнаваемость и уникальность организации. Эмблема-логотип – визуальный символ (оригинальное начертание, изображение полное или сокращенное), отображающий уникальность, индивидуальность и направления ШСК «ГТО».

*Тема 5. «Осенние забавы».*

Практика. Проведение эстафет с предметами и без предметов на развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, координации) и общей выносливости. Отбор на городские эстафеты.

*Тема 6. «Режим дня и двигательный режим школьника».*

Теория. Рассмотрение индивидуального режима дня каждого школьника и сравнение его с идеальным. Что такое двигательная активность и ее возрастные нормы. Потребности школьников в двигательной активности. Что нужно делать, чтобы повысить свою двигательную активность.

*Тема 7. Кубок флорбола.*

Практика. Проведение игровых соревнований с целью знакомства с новыми видами спорта и популяризации флорбола. Выявление лучших игроков для формирования команды от школы в городских соревнованиях.

*Тема 8. «Вместе весело и дружно, и в живых остаться нужно...».*

Практика. Проведение мероприятия с целью сплочения коллектива детей и родителей, развитие семейного творчества, сотрудничества семьи и школы. Создает эмоционально положительный настрой в процессе совместной деятельности детей и родителей. Вызывает гордость за свою семью и совместные достижения. Пропагандирует здоровый образ жизни, приобщает семьи к физкультуре и спорту. Воспитывает взаимовыручку, смелость, ловкость и силу.

*Тема 9. «Спартакиада не для слабаков».*

Практика. Проведение тестовых испытаний ГТО: подтягивание или отжимание, подъем туловища, метание теннисного мяча (1 ступень), челночный бег, гибкость, прыжок в длину с места. Определение победителей и формирование команды для участия в городских соревнованиях.

*Тема 10. «Выше мяч!».*

Теория. Технические элементы. Знакомство с тактикой игры.

Практика. Проведение игр по пионерболу, выявление сильных игроков для создания команды от школы для соревнований городского уровня.

*Тема 11. «А я бегу, бегу».*

Практика. Проведение забегов на 1000 м. Выявление сильнейших с целью дополнительных тренировок и подготовки их к соревнованиям городского уровня.

*Тема 12. «К службе в армии готов!».*

Практика. Проведение тематических эстафет, посвященных Дню защитника Отечества. Учащиеся показывают свои силы, знакомятся с отдельными элементами военной службы в игре.

*Тема 13. Забытая старина.*

Теория. Знакомство с традициями русского народа.

Практика. Проведение русских народных игр: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Горелки», «У медведя во бору».

*Тема 14. «Знатоки спорта».*

Теория. Проведение викторины с вопросами о видах спорта и выдающихся спортсменах России в этих видах (футбол, волейбол, хоккей, баскетбол).

*Тема 15. «Молодецкие забавы».*

Практика. Выполнение заданий на развитие силы, ловкости и быстроты.

*Тема 16. «Лавина адреналина».*

Практика. Проведение эстафет с предметами и без предметов на развитие двигательных качеств и совершенствование техники лыжных ходов.

*Тема 17. «Заразись здоровьем».*

Практика. Создание видеороликов с целью привлечения учащихся к занятиям физкультурой и выполнению зарядки каждый день.

*Тема 18. Оказание первой медицинской помощи.*

Теория. Правила оказания доврачебной помощи. Виды ран, оказание помощи. Кровотечения, виды, остановка.

Практика. Отработка практических навыков оказания доврачебной помощи. Виды повязок, наложение жгута. Наложение давящей повязки.

*Тема 19. «Здоровый образ жизни».*

Практика. Учащиеся совершенствуют свои знания о здоровом образе жизни и его составляющих в игре-квесте, выполняя различные задания.

*Тема 20. «Уступи лыжню».*

Практика. Проведение лыжных забегов на 1000 м. Выявление сильнейших с целью дополнительных тренировок и подготовки их к соревнованиям городского уровня.

*Тема 21. «Зимние забавы».*

Практика. Проведение спортивного праздника на улице, где учащиеся в игровой форме знакомятся с приемами закаливания и как оно влияет на организм человека. Почему важно находиться на свежем воздухе.

*Тема 22. «Хочешь быть здоровым – будь им!».*

Практика. В форме акции ученики знакомят всех с полезными и вредными продуктами, предлагают приготовить полезное блюдо из предложенных продуктов. Раздают памятки с полезными продуктами, которые необходимы для полноценного развития ребенка.

*Тема 23. «Президентские состязания».*

Практика. Проведение соревнования с выполнением нормативов по челночному бегу, гибкости, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, подъему туловища и прыжку с места. Определяется сильнейший класс с целью дополнительных тренировок и подготовки их к соревнованиям городского уровня.

*Тема 24. «Кубок чемпиона».*

Практика. Проведение игровых футбольных соревнований с целью совершенствования техники и тактики игры, выявления лучших игроков для сборной команды городских соревнований.

*Тема 25. «Мой веселый звонкий мяч».*

Практика. Игра по станциям, знакомство с различными видами игр с мячом.

*Тема 26. «Азимут».*

Теория. Знакомство с топографической картой и компасом, построением азимута. Что входит в снаряжение спортсмена-туриста.

Практика. Отработка практических навыков в ориентировании на местности по карте.

### Спортивно-семейный праздник

«Вместе весело и дружно, и в живых остаться нужно...»

**Цель:** сплочение коллектива детей и родителей, развитие семейного творчества, сотрудничества семьи и школы.

**Задачи:**

- воспитание нравственной культуры у взрослых и детей, желания побеждать свои отрицательные привычки;
- содействие развитию здорового образа жизни в семье.

**Участники:** команда: папа, мама, мальчик, девочка, жюри – 3 чел., ведущие – 2 чел., арбитры – 6 чел.

**Инвентарь.** Спортивный зал украшен рисунками детей на тему «Папа, мама и я – дружная семья», флагами, воздушными шарами, звучит музыка «Родительский дом»).

#### Ход праздника

Ведущий 1:

В семейном кругу мы с вами растем,  
Основа основ – родительский дом.

Ведущий 2:

В семейном кругу все корни твои,  
И в жизнь ты выходишь из семьи.

Ведущий 1: В семейном кругу мы жизнь создаем.

Ведущий 2: Основа основ – родительский дом.

Учитель: Здравствуй, семья! Как греет душу это слово! Семья – это семеро «Я». А когда же родилась ее величество семья? Когда-то о ней не слыхала земля, но...

Учитель: Еве сказал перед свадьбой Адам:

Ведущий 1:

«Сейчас я тебе семь вопросов задам,  
Кто деток родит мне, богиня моя?»

Учитель: И Ева тихо ответила:

Ведущий 2: «Я!»

Ведущий 1: «Кто пищу сготовит, о радость моя?»

Учитель: И Ева снова ответила:

Ведущий 2: «Я!»

Ведущий 1: «Кто платье сошьет? Постирает белье? Меня приголубит? Украсит жилье?»

Ведущий 2: «Я, я!».

Учитель: Снова вторила Ева.

Ведущий 2: «Я, я...»

Учитель: С этой поры и родилась семья!

Учитель: Дорогие друзья! Позвольте открыть наш спортивно-семейный конкурс «Вместе весело и дружно, и в живых остаться нужно...»

Ведущий 1: Итак, представим наши команды!

Ведущий 2: Мы познакомились с дружными командами, а теперь представим жюри.

Представление членов жюри.

Ведущий 1: Сейчас наши спортсмены продемонстрируют свои «семь “я”»: ловкость и смекалку, быстроту и силу, сплоченность и взаимовыручку и, конечно, любовь. Мы, болельщики, жюри, от души приветствуем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам и... победы!

### *1-й конкурс: «Найди пару»*

У всех игроков собирают по одному ботинку и складывают в мешок. Участники по очереди бегут к финишу, ищут свой ботинок, обуваяются и возвращаются к команде, передают эстафету следующему игроку. И так пока все не будут вновь обуты.

Ведущий 1: Конечно, все папы любят рыбалку. Наш следующий конкурс связан с рыбалкой. Главное в нем – ловкость рыбака. Папам нужно ложкой «наловить» за 3 минуты как можно больше «рыбок-спичек», но ловить нужно по одной.

### *2-й конкурс: «Рыбалка»*

Папа с ложкой бежит до середины дистанции, «ловит рыбку» из ведерка, обегает поворотный флажок, возвращается к старту, перекладывает «рыбку» в тарелку и вновь отправляется на «рыбалку». Игровое время – 3 мин., выигрывает тот, кто больше наловит «рыбок».

Ведущий 2: Молодцы! Рыбалка удалась!

Ведущий 1: Слово мамам! Вам необходимо выполнить ряд дел, которые вы делаете каждый день. Собрать и отправить дочь в школу.

### *3-й конкурс: «Мамины старания»*

Завязать бант, собрать портфель (положить учебник, тетрадь, пенал), бегом довести до школы (старт– финиш – старт). Передать в ру-

ки учителю. Конкурс проводится на время, выигрывает тот, у кого наименьшее время.

Ведущий 1: Замечательно справились наши мамы с привычным делом!

Ведущий 2: Слово жюри, кто же лидирует после трех конкурсов? (один из членов жюри озвучивает результаты трех конкурсов). Молодцы! Давайте поддержим команды аплодисментами!

Ведущий 2: Да, семья – это дом. Это любовь и забота, труд и радость, несчастье и печали, привычки и традиции. А наш следующий конкурс – «Гравитаника».

#### *4-й конкурс: «Гравитаника»*

На этот конкурс потребуется по две пластиковые бутылки, наполненные водой, к бутылкам прикреплены веревочные петли таким образом, чтобы надеть их на ноги. Игроки надевают бутылки на ноги, добегают до поворотного флажка, возвращаются и передают эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, быстрее других закончившая эстафету.

Ведущий 1: Что ж, команды молодцы! Их похвалили от души (аплодисменты).

Ведущий 1: Дружба, мир и покой в семье всего дороже. Как говорится, не надобен и клад, коли в семье лад.

А сейчас песня в исполнении...: (на мотив из кинофильма «Кавказская пленница»).

1. Где-то на белом свете  
Наша семья живет,  
Горя и бед не знает,  
Дружную слывет.  
Вместе читаем книги,  
Вместе в кино идем.  
В праздник поем и пляшем,  
В будни дела найдем.
2. Мама белье стирает,  
Дочь, сын – подметают пол,  
Папа обед готовит,  
Слушая футбол.  
Спорится вмиг работа,  
Каждый к труду привык!

И отдыхать умеем –  
Жарим в лесу шашлык!

Припев: ла–ла–ла–ла–ла–ла–ла  
Дружная у нас семья!

*5-й конкурс: «Семейное содружество»*

Все участники команды выстраиваются друг за другом. Между ними воздушные шары, которые можно держать только спиной и грудью, руки сцеплены между собой. Таким образом надо дойти до финиша, обогнуть поворотный флажок и вернуться обратно.

Ведущий 2: «Дружба крепкая, не сломается, не расклеится от дождей и вьюг». Действительно, наши семьи очень дружные, что мы все сейчас видели.

Выступает группа поддержки.

Ведущий 1:

Все сегодня здесь – друзья!  
Мы – спортивная семья!  
С физкультурой, спортом дружим,  
Лекарь нам совсем не нужен!

*6-й конкурс: «Снежный ком»*

Первый участник бежит до цели и обратно, к нему присоединяется второй игрок. Они вдвоем бегут до цели и обратно. К ним присоединяется третий и т.д.

Цель конкурса: не разорваться и прийти первыми к финишу.

*7-й конкурс: «Бег в трусах»*

Команды распределяются по парам, по команде, одев «трусы», бегут до конуса, обегают и передают трусы следующей паре, и так – кто быстрее.

*8-й конкурс: веселая эстафета «Сороконожка»*

Команды строятся в колонны, из исходного положения правая рука вытянута вперед, а левая рука назад между ног, игроки цепляются руками. По сигналу команды начинают бег все вместе до стойки и обратно. Побеждает команда, которая первая вернулась к месту старта.

### *9-й конкурс: «Семейный калейдоскоп»*

Вся команда, взявшись за руки, пробегает по гимнастической скамейке, пролезает сквозь обручи (2 шт.), обегает поворотный флажок (руки не расцеплять). Возвращается к старту.

Ведущий 2: Наши соревнования подошли к концу, но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения.

Учитель: Сегодня многие родители и дети посмотрели друг на друга другими глазами, почувствовали атмосферу праздника, доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения! Слово предоставляется председателю жюри...

Объявление результатов конкурса, награждение, уход из зала, звучит веселая музыка.

## **ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ»**

*Тиханова Ирина Александровна,*

*учитель истории и обществознания МОУ «Малечкинская школа»,*

*Череповецкий муниципальный район*

Программа курса внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: 1-й – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2-й – поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

**Цель курса:** укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

### **Задачи:**

1. Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.
2. Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
3. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



4. Добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Программа предназначена для обучающихся 5–7-х классов.

## **Содержание программы**

### ***5-й класс***

Программа внеурочной деятельности «Формирование ЗОЖ» в 5-м классе включает три раздела:

1. «Наша школа» (5 ч): нацелен на развитие навыков пользования правилами личной гигиены, понимание значения утренней гимнастики для организма, повышение физической активности и улучшение здоровья детей.

2. «Здоровое питание» (4 ч): изучение основ правильного питания, развитие гигиенических навыков культуры поведения во время приема пищи, изучение кулинарных традиций современности и прошлого, составление дневного рациона школьника с учетом правил здорового питания и энергетической ценности продуктов.

3. «Бережем здоровье» (8 ч): влияние окружающей среды на здоровье человека, важность чередования труда и отдыха, основы здорового образа жизни, профилактика соматических заболеваний и нарушений (зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата), правила оказания первой доврачебной помощи.

### ***6-й класс***

Программа внеурочной деятельности «Формирование ЗОЖ» для 6-го класса включает разделы:

1. «Бережем здоровье» (5 ч): режим труда и отдыха школьника, основы гигиены умственного труда.

2. «Я в школе и дома» (6 ч): социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении; гигиена одежды; правила хорошего тона; гигиена сна; основы эмоционального здоровья; особенности восприятия и хранения информации (механизмы памяти человека).

3. «Я и мое ближайшее окружение» (6 ч): развитие познавательных процессов, значимые «взрослые» вредные привычки, настроение в школе и дома, зависимость здоровья человека от экологических условий окружающей среды.

## 7-й класс

Программа внеурочной деятельности «Формирование ЗОЖ» для 7-го класса состоит из разделов:

1. «Забота об организме человека» (5 ч): режим труда и отдыха школьника, основы гигиены умственного труда.

2. «Вредные привычки» (6 ч): социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; гигиена сна, основы эмоционального здоровья; особенности восприятия и хранения информации (механизмы памяти человека).

3. «Настроение и здоровье» (6 ч): развитие познавательных процессов, значимые «взрослые» вредные привычки, настроение в школе и дома, зависимость здоровья человека от экологических условий окружающей среды.

Данные разделы программы способствуют обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, указывает на связь общего благополучия человека и его успешности в различного рода деятельности.

Это содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор.

Содержание внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно: все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин. Курс рассчитан на 17 ч в 5-м кл., 17 ч в 6-м кл., 17 ч в 7-м кл.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника.

### Тематическое планирование

#### 5-й класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, ч	Теория	Практика	Виды внеурочной деятельности
1	2	3	4	5	6
<b>I</b>	<b>Введение «Наша школа»</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
1.1	Здоровый образ жизни и мое здоровье	2	1	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
1.2	Личная гигиена	1	1		Познавательная деятельность. Викторина
1.3	Физическая активность и здоровье	1		1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
1.4	Гигиенический режим двигательной активности	1		1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Викторина
<b>II</b>	<b>Здоровое питание</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
2.1	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. Викторина
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1		1	Познавательная деятельность
2.3	Пища наших предков	1	1		Познавательная деятельность. Краеведческая деятельность
2.4	Здоровое питание. Дневной рацион школьника	1		1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. Викторина

1	2	3	4	5	6
<b>III</b>	<b>Бережем здоровье</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
3.1	Домашняя аптечка	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
3.2	Мы за здоровый образ жизни	3	1	2	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Игра-викторина
3.3	Как вести себя, когда что-то болит?	2	1	1	Познавательная деятельность. Игра-викторина
3.4	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	2	1	1	Познавательная деятельность. Игровая деятельность Просмотр видеороликов
	Всего:	17	8	9	

## Тематическое планирование

### 6-й класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, ч	Теория	Практика	Виды внеурочной деятельности
1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Бережем здоровье</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
1.1	Стань сильным!	2	1	1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
1.2	Учись учиться. Как правильно готовить уроки	3	2	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
<b>2</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
2.1	Режим дня школьника	1	1		Познавательная деятельность. Составление памятки
2.2	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. Игра-викторина

1	2	3	4	5	6
2.3	Дружба. Кто может считаться настоящим другом?	1		1	Познавательная деятельность
2.4	Делу время – потехе час	1		1	Познавательная деятельность
2.5	Сон, гигиена сна	1	1		Познавательная деятельность
2.6	Эмоциональное здоровье	1	1		Познавательная деятельность. Тестирование
<b>3</b>	<b>Я и мое ближайшее окружение</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
3.1	Почему некоторые привычки называются вредными?	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. Анкета «Что вы знаете о вреде курения?»
3.2	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение	1	1	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. Тестирование
3.3	Интересное в мире здоровья	2	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
3.4	Будьте здоровы!	2	1	1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
	Итого:	17	9	8	

## Тематическое планирование

### 7-й класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, ч	Теория	Практика	Виды внеурочной деятельности
1	2	3	4	5	6
<b>I</b>	<b>Забота об организме человека</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
1.1	Значение и гигиена питания. Уход за зубами. Уход за ушами	2	1	1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность

1	2	3	4	5	6
1.2	Забота о коже. Сон и здоровье. Скелет – опора организма	3	2	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
<b>II</b>	<b>Вредные привычки</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
2.1	Что такое вредные привычки	2	2		Познавательная деятельность. Составление памятки
2.2	Влияние курения и алкоголя на организм человека	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение Игра-викторина
2.3	Влияние наркотиков на организм	1		1	Познавательная деятельность
2.4	Социологический опрос «Что вы знаете о вреде курения?»	1		1	Познавательная деятельность
2.5	Предупреждение плоскостопия, искривление позвоночника	1	1		Познавательная деятельность. Тестирование
<b>III</b>	<b>Настроение и здоровье</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
3.1	Что такое настроение? Настроение в школе и после школы. Поведение в школе	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. Анкета «Что вы знаете о вреде курения?»
3.2	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение	1	1	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. Тестирование
3.3	Овладение приемами аутотренинга	2	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
3.4	Будьте здоровы!	2	1	1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
	Итого:	17	9	8	

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «СКАЖИ СИГАРЕТЕ: “НЕТ”»

*Елизарова Людмила Геннадьевна, педагог-психолог,  
Исаева Наталья Викторовна, педагог-организатор  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14»  
г. Череповца*

### **Цели:**

1. Знакомство обучающихся с фактами, свидетельствующими о вреде курения.
2. Демонстрация поведенческих приемов, позволяющих уклоняться от негативного воздействия сверстников.
3. Развитие критического и творческого мышления средствами сценического искусства.

### **Задачи:**

1. Образовательные:
  - способствовать формированию знаний о вредном влиянии табакокурения на здоровье человека;
  - учить умению отказываться от сомнительных предложений сверстников;
2. Воспитательные:
  - содействовать воспитанию ответственности за свое поведение и наличие вредных привычек;
  - содействовать воспитанию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, нетерпимости к курению.
3. Развивающие:
  - содействовать развитию познавательных и творческих способностей;
  - развивать умение рассуждать, доказывать, работать в группе.

**Планируемые результаты:** обучающиеся познакомятся с фактами, свидетельствующими о вреде курения; научатся уклоняться от негативного воздействия сверстников; подростки получат опыт отрицательного отношения к курению и установку на здоровый образ жизни.

**Форма проведения:** брейн-ринг с элементами дискуссии и ролевой игры.

**Применяемые технологии** (или их элементы): ИКТ, здоровьесберегающая, групповые технологии, развитие критического и творческого мышления.

**Условия реализации:** после уроков, в классном кабинете или актовом зале, а также в рамках внеурочной деятельности.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 5–6-х классов.

**Возраст:** 11–13 лет.

**Актуальность:** данная методическая разработка может быть востребована для организации профилактической работы по предупреждению употребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними обучающимися.

**Подготовительный этап:** предварительный просмотр роликов о вреде курения, сочинение антитабачных слоганов.

**Оформление, оборудование, инвентарь:** компьютер, мультимедийный проектор, экран, презентация педагога, мультфильм на дисковом накопителе, столы, стулья, ватманы формата А1 – 4 штуки, фломастеры, ножницы, клей, жетончики трех цветов.

**Сведения об апробации:** апробация в рамках школьного проекта «Территория здорового образа жизни» прошла успешно.

## Ход занятия

### 1. Организационный момент

Обучающиеся, входя в класс, выбирают для себя либо синий, либо красный, либо белый жетончик.

Репортер: Здравствуйте, ребята! Я репортер газеты «Здоровый образ жизни». Очень рад вас видеть! Наша газета поручила мне написать статью о вреде курения. Помогите мне, пожалуйста. Дайте интервью. Дети соглашаются.

Репортер: Тогда вставайте вокруг меня, а я вам буду задавать вопросы. Огромная просьба: отвечайте на них честно.

Репортер обращается к школьникам:

– Поднимите руку те, кто часто видит на улице курящих людей.

– Поднимите руку те, кому не нравится табачный дым.

Репортер: Спасибо, ребята, за честные ответы. А вы знаете, что 23 февраля 2013 года вступил в силу федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»? Кто знает, что ограничивает этот закон?

Школьники предлагают различные варианты ответов.

Репортер: Этот закон запрещает курение в закрытых общественных местах, таких как кафе, рестораны, кинотеатры и т.д., а также рекламу табачных изделий. Мне очень понравилось с вами общаться, и я предлагаю вам поиграть. Вы согласны?



Школьники соглашаются.

Репортер: Тогда, у кого синие жетончики, садятся за стол с синей табличкой, а у кого красные – с красной табличкой, у кого белые – с белой.

Дети рассаживаются за столами полукругом.

## **2. Основная часть**

Репортер: У нас получилось две команды (синие и красные). Ребята, сидящие за столом с белой табличкой, будут оценивать игру команд (жюри). Команды соревнуются друг с другом. Для начала я предлагаю вам посмотреть мультфильм «Иван Царевич и табакерка». Смотрите его очень внимательно, так как по нему я буду задавать вам вопросы. За каждый правильный ответ вы получите 1 балл.

Просмотр мультфильма «Иван Царевич и табакерка».

### **Задание 1. «Иван Царевич и табакерка»**

Репортер задает командам вопросы по очереди (всего по 4 вопроса каждой команде). Если та команда, которой был задан вопрос, – не отвечает, право ответа имеет вторая команда.

Вопросы командам по мультфильму:

1. Почему Иван Царевич с рождения был «умен, складен, здоров и силы немереной»? (Иван Царевич по утрам всегда занимался зарядкой).

2. Что предложил ворон Ивану Царевичу, когда тот пришел выручать Василису из темницы? (Табакерку, а в ней табачок).

3. Почему Иван Царевич принял предложение ворона? (Ворон обманул Царевича, сказав, что тот, кто курит, «станет сильнее урагана и бури». Царевич был силен, но захотел стать еще сильнее).

4. Что стало со здоровьем и внешним видом Ивана Царевича, после того как он покурил? (Царевича покинули все силы, появились темные круги под глазами).

5. Чьи это слова: «Так как же было можно из меня, индивида, сделать почти инвалида»? (Царевича).

6. Что Ивану Царевичу сказал голубь, влетевший в его темницу? Продолжите фразу: «От курения... (вред). Почему в тебе нынче и... (силы-то) нет.

7. Как Ивану Царевичу удалось вернуть силу богатырскую, сидя в темнице? (Бросил курить и снова начал заниматься зарядкой).

8. Продолжите слоган, который был в конце мультфильма: «Не кури, а то... (проиграешь)».

Репортер хвалит детей. Подводит итог всему услышанному (почему нельзя курить и почему люди курят, к чему может привести такая вредная привычка).

Жюри оглашает количество баллов, полученное командами в первом соревновании.

### Задание 2. «Причины»

Школьникам предлагается написать на плакате:

- 1-й команде – причины, почему нельзя курить;
- 2-й команде – причины, почему люди курят.

На доске напротив каждой команды висит ватман со своим индивидуальным заглавием. Командам после минутного обсуждения предлагается на скорость за две минуты написать на плакате заданные им причины. По сигналу репортера от каждой команды бежит участник к своему плакату и пишет причину на заданную ему тему. Как только он возвращается к своему столу, бежит второй участник команды, и так – пока не закончится время. Побеждает та команда, у которой будет написано больше правильных ответов. За каждый правильный ответ жюри начисляет один балл.

Все надписи обсуждаются репортером совместно со школьниками.

Жюри оглашает количество баллов, полученное командами во втором соревновании.

### Задание 3. «Скажи сигарете: “Нет!”»

Обучающимся предлагается презентация, состоящая из 14 слайдов.

Содержание презентации:

*1-й слайд.* Мифы и правда о курении.

Командам предлагаются утверждения (каждой по 3). После минутного обсуждения представитель от команды должен сказать, является утверждение мифом или правдой. Объяснить свою точку зрения. За каждый правильный ответ команды получают 1 балл.

Утверждения:

1. Курящий подросток – это круто!
2. Если курить «за компанию», зависимости не возникнет.
3. Курение – причина рака легких.
4. У курящего человека, как правило, желтые зубы и неприятный запах изо рта.
5. Вдыхать дым от сигареты рядом стоящему человеку неопасно.
6. Курить 3–4 сигареты в день неопасно.

*2-й слайд.* Командам задается вопрос: «Какие вещества содержатся в дыме сигарет?».

После обсуждения команды по очереди, в течение минуты, называют эти вещества. За каждый правильный ответ получают 1 балл.

*3-й слайд.* Содержит ответ на предыдущий вопрос: «Какие вещества содержатся в дыме сигарет?»

В дыме сигарет содержится около 4 тыс. веществ, 60 из которых вызывают рак и другие страшные заболевания. На слайде указаны: никотин, смола, ваниль, канцерогены, угарный газ, кислород, 76 металлов, свободные радикалы, пищевые добавки.

Репортер (поясняет содержание слайда): Итак начнем с самого знакомого элемента – никотина. Только представьте себе: спустя всего лишь десять секунд после затяжки, он воздействует на мозг и возбуждает твою нервную систему.

Разные металлы – железо, хром, цинк и другие. Самый опасный – это никель. Потому что он легко проникает в кровь и накапливается там, а кровь разносит его по всем органам, доставляет никель в печень, сердце и мозг. Никель способствует развитию рака.

Оксид углерода, проще говоря, угарный газ. В течение 10 лет в ваших легких накопится около килограмма этого «добра». От этого тоже бывает рак.

Нашатырный спирт, которым моют окна, а также формальдегид – этим веществом обрабатывают покойников в морге. Это приводит к бронхиту, кашлю и одышке!

Особо интересную миссию выполняют свинец и полоний. Выкурив 20 сигарет, вы получите радиацию, в семь раз превышающую допустимую дозу.

*4-й слайд* содержит вопрос для школьников: «Какие органы страдают от никотина в первую очередь?».

После обсуждения команды по очереди, в течение минуты, называют эти органы. За каждый правильный ответ получают 1 балл.

На *слайдах № 5, 6, 7* представлены в сравнении зубы, легкие и почки здорового человека и курильщика. Данные картинки обсуждаются репортером совместно с детьми.

*8-й слайд* содержит вопрос для школьников: «Какие заболевания чаще всего возникают у курящего человека?».

После обсуждения команды по очереди, в течение минуты, называют эти заболевания. За каждый правильный ответ получают 1 балл.

9-й слайд содержит перечень заболеваний.

10-й слайд содержит слоганы: «Безвредных сигарет нет!»

«Лучший способ – не начинать!». Слоганы поясняются репортером.

11-й слайд содержит вопрос: «Какие фразы могут использоваться для того, чтобы уговорить некурящего школьника попробовать выкурить сигарету?»

После обсуждения команды по очереди, в течение минуты, называют эти фразы. За каждый правильный ответ получают 1 балл.

12-й слайд содержит ответ на предыдущий вопрос.

Самые популярные фразы:

1. «Что, испугался? Если не покуришь, значит, ты слабак» (обращение к неустойчивой самооценке).
2. «Если ты не покуришь, то не буду с тобой дружить» (шантаж).
3. «Ты что! Курить – это круто!» (способ показаться взрослым).
4. «Я очень расстроюсь, если ты не будешь со мной курить» (вызов жалости).

Фразы обсуждаются репортером совместно со школьниками.

13 и 14 слайды содержат описание техники отказа от сигареты.

Репортер знакомит детей с техникой отказа. Все объясняет. Предлагает разыграть ролевую ситуацию, в которой участвуют два ученика.

Ролевая игра «Умей сказать: “Нет!”»

Из каждой команды вызывается по одному человеку. Первый школьник должен изображать курящего ученика, а второй – некурящего. Первый получает инструкцию, как уговорить второго выкурить сигаретку, а второй, напротив, должен отстоять свою точку зрения и не соглашаться.

Жюри оценивает игру школьников по пятибалльной шкале.

На 16 слайде призыв: «Выбирай свободу от никотина!»

Жюри оглашает количество баллов, полученное командами в третьем соревновании.

Задание 4. Создание антитабачного плаката

Школьникам предлагается самостоятельно создать плакат против курения. Каждой команде выдается заглавный лозунг (тема плаката), ватман, демотиваторы, фломастеры, ножницы, клей. Слоганы и оформление плаката дети придумывают самостоятельно.

Заглавные лозунги (темы) для команд:

- 1-й команде – «Скажи сигарете: “Нет!”»
- 2-й команде – «Меняем сигареты на конфеты!»

*Игровая ситуация «Сигарета желает познакомиться»*

Репортер: Ребята, мне только что на электронную почту пришло письмо. Давайте его прочитаем.

Читает письмо:

*«Разрешите представиться: меня зовут Сигарета. Если вы решите поближе познакомиться со мной, мы станем неразлучными друзьями, и я буду с вами до гробовой доски. Вообще-то я не просто белая палочка, я – целая лаборатория, состоящая из четырех тысяч элементов, которые, попадая в ваш организм, превращаются во всевозможные яды.*

*Но не забивайте себе голову – ведь рано или поздно все умирают, какая разница, если ты умрешь на 10–15 лет раньше других?*

*Ведь ради любви ко мне, такой замечательной и восхитительной, можно пожертвовать своим здоровьем!*

*А знаете, как интересно действует мой коктейль из четырех тысяч ядов на вашу внешность! Ваши очаровательные личики приобретут прекрасный землистый оттенок, зубы и ногти пожелтеют, чуть позже появится знаменитый кариес, а вместе с ним – излюбленные походы к зубному врачу.*

*От курения у вас ухудшится зрение, но это ерунда, ведь всем подросткам очень нравится носить очки. Замедлится рост, вы будете ниже других, но сейчас модно носить обувь на высоких каблуках и толстой подошве. Зато с сигаретой в руке вы будете выглядеть довольно эффектно!*

*Вся ваша одежда пропахнет специфическим запахом, зато не нужно будет тратить на всякие дорогие духи и дезодоранты, все равно это бесполезно: от вас будет исходить особый, ни с чем не сравнимый аромат пепельницы. Волосы будут пропитаны дымом, станут ломкими и тусклыми – это современно!*

*Ну что, согласны подружиться со мной?*

*С нетерпением жду нашей встречи, ваша первая Сигарета!»*

Репортер: Ну что, ребята, будем дружить с сигаретой?

Ребята отвечают отрицательно.

Репортер: Тогда давайте громко, так, чтобы сигарета услышала, прочитаем то, что написано на этих плакатах.

Ребята зачитывают надписи на плакатах: «Скажи сигарете: “Нет!”» и «Меняем сигареты на конфеты!» (презентуют свои плакаты).

Жюри подводит итоги работы над плакатами (по пятибалльной шкале) и игры в целом.

### ***3. Подведение итогов. Рефлексия.***

Репортер организует рефлекссию, просит учащихся высказать свое мнение:

- Я узнал о том, что...
- Я понял, что...
- Я знаю, как...
- Я решил, что...

Помогает сформулировать общий итог мероприятия.

Репортер: Спасибо вам, ребята, за интересную игру. Вы многое узнали, и я вместе с вами. Теперь уж я точно напишу хорошую статью в газету. А сейчас предлагаю вам провести акцию «Меняем сигареты на конфеты».

Победившая команда вместе с репортером организуют акцию «Меняем сигареты на конфеты».

Остальные помогают. Вывешивают плакаты во дворе школы и привешивают к ним два пакета – один с конфетами, с надписью «Конфеты», а другой пустой – с надписью «Сигареты». Организаторы всем проходящим предлагают в обмен на сигарету – взять конфету. А тем, кто не курит, предлагается взять конфету и никогда не брать сигарету.

### **Литература**

1. Давыдова А.В. Классные часы. 5 класс. М.: ООО «ВАКО», 2011.

2. О вреде курения для школьников и подростков. URL: <http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/o-vrede-kureniya-dlya-shkolnikov-i-podrostkov/>

3. О причинах курения. URL: [http://www.russlav.ru/tabak/kurenie\\_podrostkov.html](http://www.russlav.ru/tabak/kurenie_podrostkov.html)

4. Иллюстрации. URL: <http://images.yandex.ru/yandsearch?text>

## План мероприятия

№ этапа	Название этапа	Деятельность учителя (ведущего)	Деятельность учеников	Планируемый результат
1	2	3	4	5
1	Организационный момент, мотивация учащихся	Появляется репортер. Берет интервью у школьников. Рассаживает учащихся по группам, сообщает о теме классного часа	Формируют свою группу, настраиваются на работу	Готовность класса к участию в мероприятии
<b>Основная часть</b>				
2	Информационный блок о вреде курения	Организует просмотр и обсуждение мультфильма «Иван Царевич и табакерка». Рассказывает учащимся о вреде курения. Констатация медицинских фактов, вовлечение детей в беседу – обсуждение этих фактов (через демонстрацию слайдов презентации)	Воспринимают и обсуждают информацию, участвуют в беседе, комментируют содержание мультфильма и слайдов	Учащиеся понимают, чем курение опасно для организма. Учатся рассуждать, доказывать, работать в группе. Формирование у детей положительного отношения к здоровому образу жизни
3	Роевая игра «Умей сказать: “Нет”»	Разыгрывается ситуация вовлечения подростка в курение за компанию. Выбирается пара детей, которая проигрывает эту ситуацию перед классом	Дети показывают сценку, остальные оценивают, насколько правильным было поведение ребят, удалось ли подростку устоять под давлением сверстника	У школьников вырабатываются поведенческие навыки, позволяющие уклониться от влияния сверстников

1	2	3	4	5
4	Творческая индивидуальная работа по изготовлению плаката против этой вредной привычки – курения	Учащимся выдаются ватманы, демонстраторы, клей, ножницы, фломастеры, объясняется цель работы, назначение плаката и его примерное содержание	Изготавливают антитабачный плакат	У школьников развивается творческое мышление, формируется представление о плакатах, лозунге, слоганах. Ученики закрепляют знания о вреде курения
5	Игровая ситуация «Сигарета желает познакомиться»	Учащимся зачитывается письмо от Сигареты, где еще раз говорится о вреде курения	Повторение материала	Закрепление темы. Воспитание у школьников неприязни вредных привычек
6	Итоги урока, рефлексия	Организует рефлекссию, просит учащихся высказать свое мнение: Я узнал о том, что... Я понял, что... Я знаю, как... Я решил, что... Помогает сформулировать общий итог мероприятия (слайды)	Высказывают свое мнение о своем отношении к курению, о том, что особенно запомнилось, подводят итог занятия	Получение информации об отношении подростков к курению
7	Организация акции «Меняем сигареты на конфеты»	Организует детей	Проводят акцию	Повышение социального статуса школьников в борьбе против курения



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «НАШ ВЫБОР – ЗОЖ»

*Двоглазова Ольга Викторовна, учитель СБО,  
Ришко Татьяна Владимировна, учитель биологии  
МАОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья № 35» г. Череповца*

**Общая характеристика курса.** Здоровье – важнейшая ценность человеческой жизни. Поэтому так важно сформировать у ребенка понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, желание заботиться о своем здоровье и его сохранении.

**Актуальность.** Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка учащихся к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих здоровьесберегающих навыков.

**Педагогическая целесообразность** заключается в формировании мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у подростков ценности здоровья. Она разработана с учетом школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья обучающихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она дает возможность каждому учащемуся расширить сведения о понятиях «здоровье человека» и «здоровый образ жизни». Полученные обучающимися знания в этой области позволят укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер.

**Новизной** программы является интеграция его различных областей знания: экологии, гигиены, медицины, биологии. Она дает возможность расширить и обогатить предметы школьного курса.

Программа внеурочной деятельности «Наш выбор – ЗОЖ» разработана на основе плана учебно-воспитательной работы МАОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ № 35» и методиче-

ских рекомендаций. Данная программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности в 10-х классах.

Нормативно-правовой и документальной базой данной программы являются:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р;

– Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ МО РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);

– Письмо Минобрнауки России от 12.02.2016 № ВК–270/07 «Об обеспечении условий доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере образования»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 29 от 10.07.2015 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ”»;

– Устав образовательного учреждения.

**Цель программы:** создание условий для охраны и укрепления здоровья обучающихся через познавательную, спортивно-оздоровительную и творческую деятельность.

Содержание рабочей программы предполагает решение следующих **задач:**

1. Образовательные:

– формировать представление о роли здоровья в жизни человека;

– формировать представление о факторах, влияющих на здоровье; правильном питании и его режиме; полезных и вредных продуктах; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимости от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

2. Коррекционно-развивающие:

– развивать практические навыки, направленные на укрепление, улучшение и сохранение своего здоровья, предупреждение возникновения и развития заболеваний.

### 3. Воспитательные:

– воспитывать ответственное отношение к здоровью, природе, жизни.

**Адресат программы.** Программа адресована учащимся с умственной отсталостью.

**Возраст учащихся:** 16–18 лет.

Учет специфики развития детей с нарушениями интеллекта определяет ряд **общедидактических принципов и принципов коррекционной педагогики:**

- постепенный переход от простого к сложному;
- доступность и посильность обучения;
- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- систематичность обучения;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- принцип наглядности.

**Формы работы:**

- групповая работа – работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии);
- фронтальная работа. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал;
- индивидуальная работа: отработка практических навыков и умений, ответы на вопросы анкет и тестов, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы.** На занятиях используются комплексно все методы обучения:

- словесные: рассказ учителя, обучающая беседа, чтение текстов;
- наглядные: демонстрация иллюстративной и натуральной наглядности;
- практические: практические работы, наблюдения опытов и экскурсионные наблюдения и т.д.

Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, опросы и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств, наглядных пособий (таблиц, плакатов, фотографий и др.). Все это даст возможность более целенаправленно способствовать развитию любознательности и повышению интереса к курсу, а также более эффективно осуществлять коррекционные задачи: развивать память и наблюдательность, корригировать мышление и речь.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Форма обучения.** Занятия проводятся в очной форме с сентября по май один раз в неделю (по утвержденному расписанию).

**Продолжительность занятий:** 35 мин.

**Образовательные технологии.** На занятиях применяются технологии игровые, личностно ориентированного обучения, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, творческо-продуктивные.

**Формы контроля** (отслеживание результатов направлено на получение информации о знаниях и умениях обучающихся и на определение эффективности функционирования педагогического процесса):

1. Входной, направлен на выявление знаний в области ЗОЖ. Для этого вида контроля используется метод групповой беседы.

2. Текущий, направлен на проверку усвоения предыдущего материала. Могут использоваться методы:

- устные (фронтальный опрос, беседа);
- анкетирование, тестирование (опросные листы).

3. Тематический, осуществляется по мере прохождения темы, раздела. Имеет целью систематизацию знаний.

Используются следующие методы:

- индивидуальные и фронтальные (устный опрос, опросные листы);
- наблюдение.

4. Итоговый, проводится по результатам каждого полугодия и всего учебного года методом анкетирования или тестирования (опросные листы).

Подведение **итогов реализации программы** проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья «Мы против вредных привычек»;
- оформление выставки рисунков и рецептов «Острова здоровой пищи»;
- проект «Здоровый образ жизни – залог долголетия».

**Место учебного предмета в учебном плане.** Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Наш выбор – ЗОЖ» в 10-х классах определена школьным учебным планом, годовым календарным графиком и рассчитана на 34 учебные недели по 1 часу в неделю в соответствии с расписанием.

**Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности:**

### 1. Личностные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

- определение под руководством учителя самых простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### 2. Метапредметные результаты (формирование базовых учебных действий (БУД)):

#### А. Регулятивные БУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

#### Б. Познавательные БУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, опираясь на свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни;

- делать выводы в результате совместной работы всего класса.

#### В. Коммуникативные БУД:

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

- слушать и понимать речь других.

### 3. Предметные результаты.

#### А. В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- что такое здоровье, факторы, негативно влияющие на здоровье человека;

- способы сохранения и укрепления собственного здоровья;

- значение для здоровья полноценного питания; как происходит пищеварение; энергетическая ценность питания, вредные и полезные продукты; подбор продуктов питания; сроки хранения продуктов питания; правила поведения в местах общественного питания;

- двигательная активность как фактор здорового образа жизни; значение движений для организма; что такое утомление и переутомление;

– основные гигиенические правила; профилактика инфекционных заболеваний; индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний; значение прививок.

Б. В результате реализации программы учащиеся должны уметь:

– соблюдать правила режима питания; иметь навык обработки продуктов перед употреблением; составлять индивидуальное меню; организовывать питание в течение дня; пользоваться столовыми приборами; приготовить элементарные блюда; оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания;

– быть опрятно одетыми, регулярно выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
1	2	3
1	Вспомним, что такое здоровье?	2
	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым	1
	Что такое здоровье, и от чего оно зависит	1
2	Питание и жизнь	12
	Зачем мы едим	1
	Кто и что употребляет в пищу	1
	Значение питания для человека	1
	Болезни и неправильное питание	1
	Разнообразие в питании	1
	Питание детей ясельного возраста	1
	Основные правила здорового питания	1
	Рациональное питание	1
	Гигиена продуктов питания. Сроки годности продуктов	1
	Консерванты и здоровье	1
	Ядовитые ягоды и грибы	1
	Пищевые отравления, их признаки и первая помощь в экстренных ситуациях	1
3	Движение и жизнь	8
	Что дает нам возможность двигаться	1

1	2	3
	Что нужно двигательной системе для нормальной работы и энергии	1
	Утренняя зарядка и другие виды физической активности	1
	Подвижные игры, физкультура, спорт	1
	Физическая работа дома, на пришкольном участке. Почему это важно?	1
	Здоровый образ жизни – залог долголетия	1
	Заболевания двигательной системы, как их избежать	1
	Травмы, переломы, растяжения	1
4	Развитие и жизнь	12
	Непрерывность жизни	1
	Рождение. Что значит расти и развиваться	1
	Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым	1
	Резервы нашего организма	1
	Как чувствовать себя комфортно самому с собой, с родителями, учителями, друзьями	1
	Культура общения	1
	Вопросы – ответы	1
	Какие бывают люди и чего от них ждать	1
	Как научиться жить среди людей	1
	Какие знания о ЗОЖ наиболее важны для тебя	1
	Как помочь другим задуматься о своем здоровье	1
	Итоговое занятие по теме «Мое здоровье в моих руках»	1
	Итого	34

**Тематическое планирование  
с определением основных видов учебной деятельности**

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности
1	2	3
1	Вспомним, что такое	Правила ТБ на занятиях. Сущность понятий «здоровье», «ЗОЖ». Работа в группе: аварийные ситуации, угроза

1	2	3
	здоровье? (2 ч)	здоровью и безопасное поведение. Познавательная беседа
2	Питание и жизнь (12 ч)	Познавательная беседа о значении питания для жизни человека. Просмотр видео о правильном/неправильном питании. Конкурс рисунков. Практическая работа: составление меню. Просмотр фильма: профилактика желудочно-кишечных болезней, отравлений. Практическая работа «Сервировка стола». Экскурсия в школьную столовую. Обсуждение заболеваний, вызванных неправильным питанием. Работа в группе: составление правил-рекомендаций по здоровому питанию. Работа в группе «Мой полезный Новый год». Первая помощь при отравлениях. Работа в группе: ситуативная игра «Как я в лес пошел»
3	Движение и жизнь (8 ч)	Беседа, обсуждение, обмен мнениями. Обсуждение/размышление «Можно ли жить, не питаясь?». Правила оказания первой помощи при различных травмах. Просмотр презентаций и видеосюжетов по теме занятия. Игровая программа. Мероприятия здоровьесберегающей направленности. Фоторепортаж «Виды физической работы дома». Подвижные игры, прогулки. Практические занятия по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д.
4	Развитие и жизнь (12 ч)	Работа в парах: составление диалога «Первое свидание» с использованием вежливых слов. Работа в группе: составление коллажа «Вежливость – это модно». Беседа с элементами дискуссии. Обсуждение проблемы, что влияет на наши поступки и поведение. Составление диалога, как отстоять свою правоту. Обсуждение правил диалогового общения. Просмотр видеороликов. Практическая работа «Уход за младенцем». Доклады-презентации. Анкетирование. Круглый стол с элементами викторины. Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек». Информационный час «СПИД и его профилактика». Проектная работа «Здоровый образ жизни – залог долголетия»

**Материально-техническое обеспечение.** Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности «Наш выбор – ЗОЖ»



предполагает использование традиционных дидактических средств, с применением видео, проекционного оборудования, интернет-ресурсов и печатных материалов, муляжей предметов.

Реализация данной программы требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации, техническое оснащение (для просмотра презентаций и видеофильмов).

Методическое обеспечение:

- иллюстрации, фотографии, карточки, плакаты;
- методические разработки проведения различных игр, конкурсов, викторин, бесед, презентаций;
- канцелярские принадлежности для выполнения творческих заданий (ножницы, цветная бумага и картон, клей, краски, кисточки, пластилин т.п.);
- методическая, художественная литература.

---

---

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

### МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА «БИООРГАНИЧЕСКИЕ СОЕДИНЕНИЯ»

*Макинова Екатерина Сергеевна, преподаватель химии и биологии  
БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»*

**Учебный предмет:** ОУД.07 Химия.

I курс, группа 1ЭК.

**Специальность:** 43.02.17 – Технология индустрии красоты.

**Место темы в рабочей программе:** раздел 4 «Строение и свойства органических веществ», тема 4.3 «Органические вещества в жизнедеятельности человека. Производство и применение органических веществ».

Тема урока	Биоорганические соединения (ролевая игра «Суд над жирами»)
1	2
Цель	Формирование у обучающихся знаний, умений, навыков о строении, свойствах и значении жиров для организма человека и применение их в профессиональной деятельности
Задачи урока	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Рассмотреть строение, свойства и значение жиров в жизни человека.</li><li>2. Продолжить развивать у обучающихся навыки владения химическими терминами, умения сопоставлять, анализировать, обобщать, закреплять в памяти и логически воспроизводить полученную информацию.</li><li>3. Развивать активную деятельность обучающихся, коммуникабельность, умение организовать и оценить свою деятельность, добиваясь положительного результата.</li><li>4. Воспитывать познавательный интерес, желание получить знания для формирования здорового образа жизни и применения в профессиональной деятельности.</li><li>5. Провести анализ и оценку результатов деятельности обучающихся на занятии</li></ol>
Тип урока	Урок изучения нового материала в форме ролевой игры

1	2
Ведущие методы обучения	Объяснительно-иллюстративный. Проблемный
Оборудование кабинета и методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Персональный компьютер, медиапроектор, экран.</li> <li>2. Раздаточный материал. Инструкционная карта (прил. 1).</li> <li>3. Презентация (прил. 2). Реактивы и оборудование для демонстрационных опытов. Справочная литература и интернет-ресурсы по теме урока</li> </ol>
Гигиенические требования к уроку	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Температурный режим.</li> <li>2. Физико-химические свойства воздуха (необходимость проветривания).</li> <li>3. Освещение (рациональное освещение кабинета и доски).</li> <li>4. Предупреждение утомления и переутомления.</li> <li>5. Чередование видов деятельности.</li> <li>6. Своевременное и качественное проведение физкультминуток</li> </ol>
Виды и формы контроля	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельная работа, заполнение инструкционной карты.</li> <li>2. Выступления обучающихся</li> </ol>
Формируемые компетенции	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>
Список информационных источников	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Блинов Н.Л. Химия: учебник для СПО. СПб.: Лань, 2021. 260 с.</li> <li>2. Химия. 10 класс / Еремин В.В., Кузьменко Н.Е., Теренин В.И., Дроздов А.А., Лунин В.В.; под ред. Лунина В.В. М.: Просвещение, 2023.</li> <li>3. Химия. 11 класс / Еремин В.В., Кузьменко Н.Е., Теренин В.И., Дроздов А.А., Лунин В.В.; под ред. Лунина В.В. М.: Просвещение, 2023.</li> <li>4. Пресс И.А. Органическая химия: учеб. пособие для СПО. СПб.: Лань, 2021. 433 с.</li> <li>5. Пресс И.А. Общая химия: учеб. пособие для СПО. СПб.: Лань, 2021. 49 с.</li> <li>6. Электронно-библиотечная система Лань. URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a></li> </ol>

1	2
	7. Электронно-библиотечная система Znanium. URL: <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a> 8. Российская электронная школа. URL: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> 9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

### ***Конспект урока***

*Подготовка к уроку.* На предыдущем уроке распределены роли с учетом индивидуальных особенностей обучающихся: секретарь суда, судья, прокурор, адвокат, свидетели-эксперты. Остальные обучающиеся группы делятся на две части – группу защиты и группу обвинения. Группа защиты будет вместе с адвокатом готовить материал о полезных свойствах жиров, группа обвинения будет помогать прокурору собирать информацию об отрицательном воздействии жиров. Участникам суда предлагается оформить бейджики, где необходимо указать должность, фамилию, имя. Судье оказывается помощь в оформлении костюма.

*Задание группе обвинения:*

1. Подобрать статистические данные об ожирении (социолог).
2. Показать влияние избытка жира на структуру волос (парикмахер).
3. Указать использование синтетических моющих средств и их влияние на организм (технолог).

*Задание группе защиты:*

1. Показать значение жиров для живых организмов (биолог).
2. Отметить медицинские аспекты применения жиров (медик).

*Задание свидетелям-экспертам:*

1. Отобразить строение молекулы жиров, особенности их физических свойств.
2. Раскрыть химические свойства жиров.
3. Показать способы получения жиров.
4. Отобразить информацию об истории знакомства человека с жирами.

*Задание судьям:*

1. Подумать над положительными и отрицательными сторонами влияния жиров на организм человека и об их использовании в различных отраслях промышленности.

*Задание секретарю суда:*

1. Поддерживать связь с группами и на основе материала, подобранного группами, продумать ход судебного процесса.

### ***План урока***

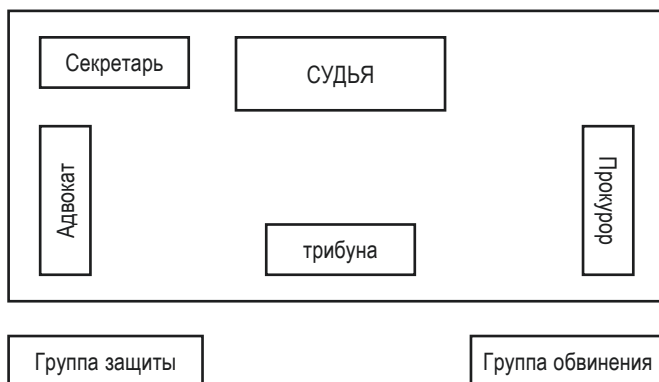
1. Организационный момент (1 мин.).
2. Изучение нового материала (40 мин).
3. Домашнее задание (2 мин.).
4. Подведение итогов урока (2 мин.).

### ***Ход урока***

I. Организационная часть (1 мин.).

Приветствие. Подготовка к уроку, проверка готовности обучающихся к уроку.

Оформление кабинета



II. Изучение нового материала (40 мин.).

*Актуализация знаний – 1 мин.*

Преподаватель: На предыдущих уроках вы изучили производные карбоновых кислот – сложные эфиры. Среди сложных эфиров особое место занимают природные соединения – жиры. Домашним заданием было подготовиться к ролевой игре, согласно назначенным ролям вам нужно было отобрать необходимый материал для урока.

*Мотивация обучающихся – 1 мин.*

Преподаватель: Сегодня на уроке каждый из вас попытается разобраться, что такое жиры, какими свойствами они обладают, и какую

роль они играют в жизни человека. Вы будете заслушивать необходимую информацию, делать записи в карте-анализе (*прил. 1*), которая находится у вас на столе, задавать вопросы, включаться в обсуждение той или иной проблемы, отстаивать свою точку зрения, по окончании урока попытаетесь оценить свою работу на уроке. Будьте активны, выражайте свою позицию, от этого зависит ваш результат и оценка.

Озвучиваются роли: судья, прокурор, адвокат, свидетели, секретарь.

*Суд над жирами (38 мин.)*

Секретарь суда: Встать! Суд идет! Слушается дело о жирах. Садитесь. Слово для предъявления обвинения предоставляется прокурору.

Прокурор: Граждане судьи! Жиры, как представители органических соединений класса «жиры», виновны в покушении на жизнь и здоровье человека, так как в настоящее время существует несколько проблем, угрожающих здоровью людей, где жиры принимают непосредственное участие.

Судья: Наша цель заключается в том, чтобы разобраться, какое место занимают жиры среди органических соединений, и какое значение они имеют для человека. Пригласите, пожалуйста, свидетелей-экспертов, которые познакомят нас с обвиняемыми (*прил. 2*).

Секретарь суда по очереди приглашает экспертов-химиков, которые рассказывают о строении молекулы спирта, особенностях его физических и химических свойств, получении, и эксперта-историка, который рассказывает о знакомстве человечества с жирами. Судьи, адвокат, прокурор имеют право задавать вопросы.

После выступлений экспертов проводится физкультминутка. (2 мин.)

#### *Комплекс упражнений гимнастики для глаз*

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

Судья: Мы познакомимся с характеристикой обвиняемых. Теперь мы готовы выслушать свидетелей обвинения.

Прокурор: Ваша честь, я прошу пригласить свидетеля-социолога.

По очереди приглашаются свидетели обвинения, делают сообщения, отвечают на вопросы (*прил. 2*).

После выступления свидетелей обвинения проводится физкультминутка. (2 мин.).

#### *Упражнения для снятия утомления с мышц туловища*

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо, 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

Адвокат: Ваша честь, я прошу пригласить свидетеля-биолога.

По очереди приглашаются свидетели защиты, делают сообщения, отвечают на вопросы о полезных способах применения жиров в различных отраслях народного хозяйства (*прил. 2*).

Обе стороны – обвинение и защита – подводят итоги своих выступлений в прениях, делают выводы.

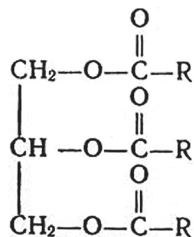
Судья после совещания зачитывает приговор.

#### *Тезисы выступлений*

##### *1. Свидетели-эксперты.*

А. Строение и физические свойства (4 мин.).

Жиры – это смесь сложных эфиров глицерина и высших карбоновых кислот с неразветвленной углеродной цепью. Общая формула жиров:



В состав природных жиров входят остатки насыщенных кислот (пальмитиновой  $\text{C}_{15}\text{H}_{31}\text{COOH}$ , стеариновой  $\text{C}_{17}\text{H}_{35}\text{COOH}$  и др.) и нена-

сыщенных (олеиновой  $C_{17}H_{33}COOH$ , линолевой  $C_{17}H_{31}COOH$ , линоленовой  $C_{17}H_{29}COOH$ ).

Демонстрация животных и растительных жиров, стоящих на столе.

Например, в говяжьем жире, который затвердевает при комнатной температуре, содержатся насыщенные кислоты (около 51%), в свином жире уже меньше (40%), и он плавится легче, при более низкой температуре. В подсолнечном масле и в рыбьем жире, которые жидкие при комнатной температуре, содержится много производных ненасыщенных жирных кислот.

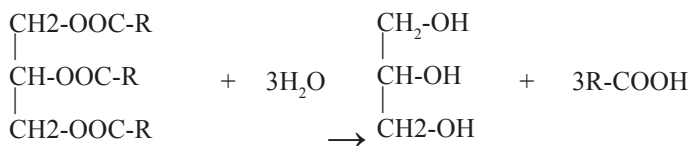
Все жиры нерастворимы в воде, но хорошо растворимы в бензине, ацетоне и гексане, и эта способность используется для чистки одежды от жировых пятен.

Б. Химические свойства (5 мин.)

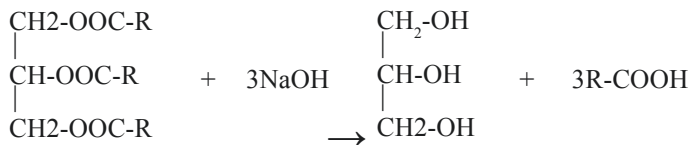
Жиры – это сложные эфиры, поэтому их свойства сходны со свойствами сложных эфиров. Задаёт вопрос:

– Какими свойствами обладают сложные эфиры?

– гидролиз:

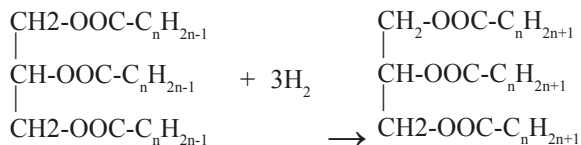


– щелочной гидролиз (в результате данной реакции можно получить мыло):



Демонстрационный опыт «Получение мыла» (опыт проводится до урока, на уроке показывается результат и объясняется);

– гидрирование жиров, содержащих ненасыщенные жирные кислоты:



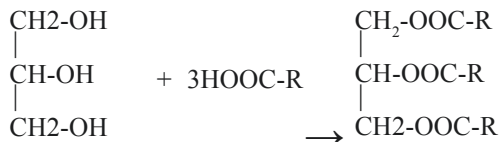


Демонстрационный опыт «Испытание подсолнечного масла и говяжьего жира раствором  $\text{KMnO}_4$  перманганата калия» (опыт проводится до урока, на уроке показывается результат и объясняется).

В. Способы получения (3 мин.).

Задаёт вопрос:

– Как можно получить сложные эфиры? Как можно получить жиры?



Г. Историческая справка (3 мин.).

Карл Вильгельм Шееле в 1779 году выделил из оливкового масла вещество сладкого вкуса – «масляный сахар», вскоре он обнаружил его в коровьем масле и свином жире. Таким образом было установлено, что в состав жиров входит глицерин.

Мишель Эжен Шеврель путем многочисленных исследований установил, что в состав жиров входят различные жирные кислоты. Шеврель изготавливал мыла из жиров различных животных, выделял из них жирные кислоты. Так были впервые получены стеариновая, олеиновая, капроновая кислоты. Шеврель вместе с Ж. Гей-Люссаком предложил способ получения стеариновых свечей.

Синтез жиров осуществил в 1850-х годах Марселен Берглю, нагревая в запаянных стеклянных трубках смесь глицерина с жирными кислотами. Методом синтеза он установил строение жиров.

*2. Группа обвинения.*

А. Социолог (3 мин.).

Всемирная организация здравоохранения объявила ожирение эпидемией XXI века. По последним оценкам ВОЗ, в 2005 г. избыточным весом в мире страдали приблизительно 1,6 млрд взрослых людей (в возрасте старше 15 лет) и 400 миллионов имели ожирение. Около 20 млн – это дети до пяти лет с проблемой лишнего веса. По прогнозам ВОЗ, к 2015 г. примерно 2,3 млрд взрослых людей будут иметь избыточный вес и более 700 млн – ожирение.

В России от ожирения страдает каждый четвертый. У 75% женщин в возрасте 35–55 лет избыток веса. Наблюдается рост частоты ожирения у детей и подростков. Чаще всего ожирение встречается у жителей крупных городов, где меньше затрат на физические нагрузки.

ки. Исследования показывают, что работники умственного труда «тяжелее» тех, кто занимается физическим трудом. Поэтому необходимо контролировать свое питание и заниматься спортом.

Б. Парикмахер (3 мин.).

Волосы бывают жирными из-за слишком активной деятельности сальных желез. Жирные волосы отличаются повышенным блеском, слипаются в отдельные пряди, уже через несколько часов после мытья они могут выглядеть непривлекательно, часто сопутствующей проблемой бывает жирная перхоть. В настоящее время эта проблема беспокоит многих женщин.

Чтобы не усугубить положение, следует тщательно следить за своим питанием. Нужно сократить употребление сладкого, кофе, алкоголя, жирных продуктов, копченостей. Очень полезны витамины В и С, а также витаминные комплексы, содержащие железо и серу. Использовать шампуни для жирных волос.

В. Технолог (3 мин.).

Жиры в настоящее время в основном применяют в качестве пищевого продукта. Еще недавно жиры использовали для получения мыла. Производство мыла требует большого расхода жиров, а жиры – ценный продукт питания. Чтобы сберечь их для народного потребления, мыло следует получать из непищевого сырья.

В настоящее время на производство моющих средств идут продукты переработки нефти. Углеводороды, содержащиеся в нефти, подвергают окислению. В результате образуется смесь различных кислот. Кислоты взаимодействуют со щелочью и получают соли. Эти соли (в смеси с наполнителем) идут на производство туалетного и хозяйственного мыла.

Мыла, получаемые из синтетических кислот, обладают недостатком: плохо моют в жесткой воде. Поэтому сейчас развивается производство синтетических моющих средств (СМС). СМС входят в состав широко известных стиральных порошков: «Астра», «Лотос». Моющие средства в процессе их использования не подвергаются разрушению и загрязняют окружающую среду. Поэтому, создавая новые препараты, производители стремятся обеспечить не только высокие моющие свойства, но и биоразлагаемость этих веществ – последующее уничтожение в природе некоторыми видами микроорганизмов в процессе их жизнедеятельности. Биологическое разрушение в природных условиях – обязательное требование к выпускаемым в нашей стране СМС.

*3. Группа защиты.*

А. Биолог (3 мин.).

Жиры выполняют различные функции в организме:

- 1) строительную (входят в состав клеточных мембран);
- 2) энергетическую (энергетическая ценность в два раза выше, чем у белков и углеводов, при расщеплении 1 г жира выделяется 38,9 кДж);
- 3) защитную (терморегуляция, механическая защита органов);
- 4) запасную (в жирах осуществляется запас энергии и воды);
- 5) жиры являются источниками незаменимых жирных кислот, например, арахидоновой кислоты, являющейся предшественницей простагландинов – сильнодействующих регуляторов;
- 6) некоторые жиры являются источниками синтеза витаминов и гормонов.

Жиры обеспечивают 50% энергии необходимой человеку. Поэтому человек должен употреблять 70–80 г жиров в день, жиры в норме должны составлять 10–20% от массы тела человека.

Ожирение – это результат действия комплекса факторов: стресс, недостаток витаминов, употребление продуктов, содержащих большое количество углеводов, которые в организме накапливаются и откладываются в виде жировых отложений.

Б. Медицинский работник (3 мин.).

Ненасыщенные жирные кислоты способствуют быстрому преобразованию холестерина в фолиевые кислоты и выведению их из организма. Ненасыщенные жирные кислоты оказывают нормализующее действие на стенки кровеносных сосудов, повышают их эластичность и снижают проницаемость. Недостаток приводит к снижению интенсивности и устойчивости к неблагоприятным внешним и внутренним факторам, угнетается репродуктивная функция, недостаточность ненасыщенных жирных кислот оказывает влияние на сократительную способность миокарда, вызывает поражение кожи.

По данным медицинских исследований ткани головного мозга состоят на 60% из жира, его недостаток может привести к различным отклонениям в работе головного мозга.

Основная причина жирных волос в неправильном питании, хроническом авитаминозе и обезвоживании организма, которые вносят изменения в деятельность нервной, эндокринной и многих других систем, а также обмена веществ, нарушая их функциональные возможности и проявляясь наружу проблемами с кожей, ногтями и волосами, т.е. роговым слоем. Эти нарушения приводят к чрезмерной активности сальных желез, которые придают волосам жирный вид. Немало-

важной причиной жирных волос является неправильный косметический уход, не соответствующий типу данных волос.

III. Домашнее задание (2 мин.).

Написать эссе на тему «Жиры в жизни человека и в профессиональной деятельности».

IV. Подведение итогов урока (2 мин.).

Анализ урока. Оценка обучающихся. Рефлексия.

Рефлексивный тест (необходимое подчеркнуть):

1. Я узнала много нового (мне было все известно).
2. Мне это пригодится в жизни (я не буду использовать эту информацию).
3. На уроке было над чем подумать.
4. На все вопросы в ходе урока я получила ответ (у меня осталось много вопросов).
5. На уроке я поработала добросовестно и цели урока достигла (я выполнила не все задания, какие-то моменты были для меня сложными).
6. Я сегодня на уроке могу оценить себя на (отлично, хорошо, удовлетворительно).

*Приложение 1*

**Инструкционная карта к уроку**

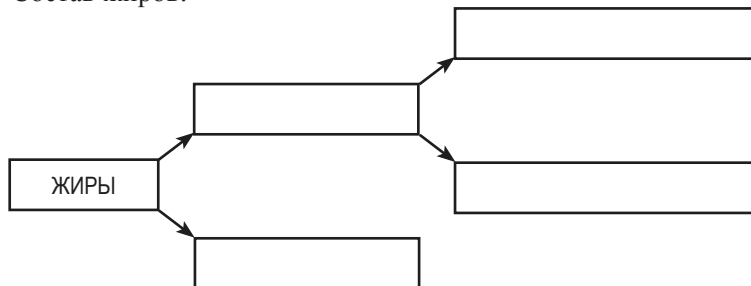
ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

***Тема: «Суд над жирами»***

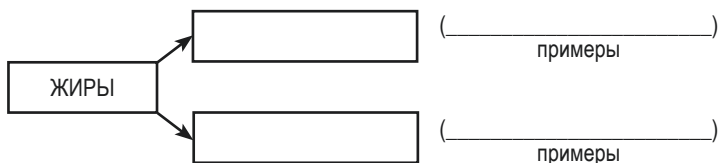
Жиры – это \_\_\_\_\_

Общая формула жиров:

Состав жиров:



Физические свойства:



Химические свойства:

1) \_\_\_\_\_  
название

Уравнение

2) \_\_\_\_\_  
название

Уравнение

3) \_\_\_\_\_  
название

Уравнение

Получение жиров

\_\_\_\_\_  
название

Уравнение

Историческая справка

№ п/п	Ученый	Достижение
1		
2		
3		

Влияние жиров на организм человека:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### **Рефлексия:**

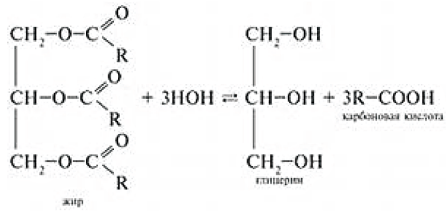
Рефлексивный тест (необходимое подчеркнуть).

1. Я узнала много нового (мне было все известно).
2. Мне это пригодится в жизни (я не буду использовать эту информацию).
3. На уроке было над чем подумать.
4. На все вопросы в ходе урока я получила ответ (у меня осталось много вопросов).
5. На уроке я поработала добросовестно и цели урока достигла (я выполнила не все задания, какие-то моменты были для меня сложными).
6. Я сегодня на уроке могу оценить себя на (отлично, хорошо, удовлетворительно).

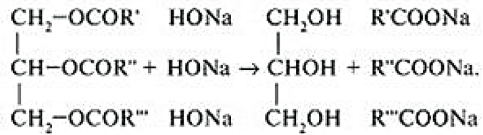
### *Приложение 2*



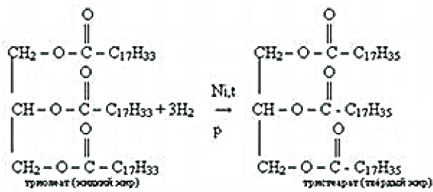
## Гидролиз жира



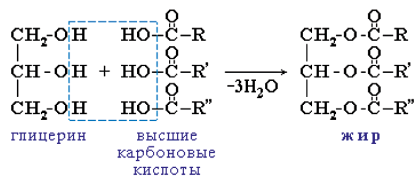
## Щелочной гидролиз жира



## Гидрирование жира



## Получение жира



## Карл Вильгельм Шееле



## Мишель Эжен Шеврель



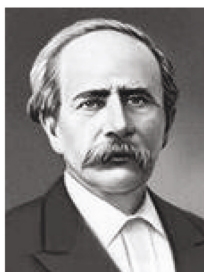
Мишель Шеврель



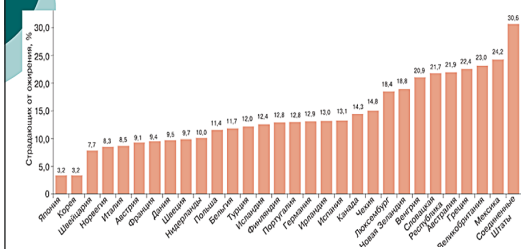
## Ожирение – эпидемия 21 века



## Марселен Бертло



## Статистика ожирения



## Жирные волосы



## Шампуни для жирных волос



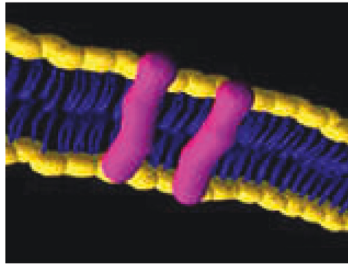
## Мыла, получаемые из жира



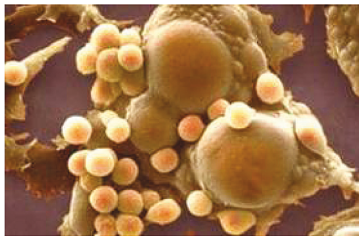
### Синтетические моющие средства



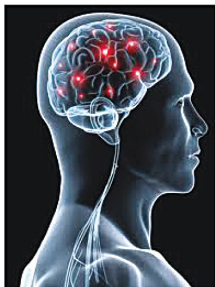
### Клеточная мембрана содержит жиры



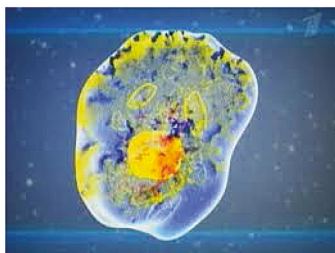
### Жиры запасают энергию в клетках



## Жиры в головном мозге



## Ненасыщенные жирные кислоты выводят холестерин



---

---

## ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ»

*Коновалов Анатолий Витальевич,  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО Грязовецкого муниципального округа  
«Центр развития детей и молодежи»*

Дополнительная общеобразовательная программа «Туристы-проводники» направлена на раскрытие индивидуальных особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход.

**Цель программы:** обучение технике пешего туризма, привитие стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Обучающие:
  - научить технике пешего туризма с использованием специального снаряжения;
  - овладеть элементами скалолазания;
  - овладеть умениями по оказанию само- и взаимопомощи.
2. Развивающие:
  - развивать волевые качества, умение принимать оперативные решения, брать на себя ответственность при решении возникающих задач;
  - развивать память и внимание;
  - развивать деловую и познавательную активность;
  - развивать физическую и психическую выносливость.
3. Воспитательные:
  - воспитывать патриотизм;
  - воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
  - воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
  - воспитывать чувство коллективизма.

**Срок реализации программы:** 9 мес.

**Режим занятий.** Программа рассчитана на 9 мес. обучения: 144 часа, 4 академических часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин. (академический час – 40 мин.).

**Возраст обучающихся:** программа предназначена для детей 8–13 лет. Занятия проводятся в группах по 10–12 человек. В объединение принимаются все желающие без специального отбора.

### Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1	Физическая подготовка				
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятии	1	1	0	Опрос
1.2	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	0	6	Наблюдение, выполнение на результат
1.3	Специальная физическая подготовка (СПФ)	6	0	6	Наблюдение, выполнение на результат
1.4	Подвижные игры	6	1	5	Наблюдение. Соревнования
2	Основы туристской подготовки				
2.1	Туризм как вид спорта и отдыха	2	1	1	Опрос
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	Опрос, практическое выполнение
2.3	Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления. Туристские узлы их назначение	6	2	4	Опрос, практическое выполнение
2.4	Основы технической подготовки (прохождение турпосы: спуск, подъем, навесная переправа, параллельные	30	2	28	Визуальный контроль, практическое выполнение,

1	2	3	4	5	6
	перила, бабочка, маятник, бревно с перилами)				соревнования
2.5	Организация туристского быта. Распределение обязанностей в группе. Питание в походе, путешествии. Привалы и ночлеги, правила организации	2	1	1	Опрос, практическое выполнение
2.6	Участие в соревнованиях	3	0	3	Выполнение норматива
2.7	Подготовка к походу, выездному мероприятию – походная практика	8	1	7	Практическая работа
3	Основы скалолазания				
3.1	Скалолазание. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Техника безопасности	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.2	Знакомство с техникой лазания	6	2	4	Рассказ, визуальный контроль
3.3	Основы технической подготовки	16	2	14	Рассказ, визуальный контроль
3.4	Основы тактической подготовки	10	2	8	Рассказ, визуальный контроль
3.5	Средства и приемы страховки	10	3	7	Визуальный контроль с разбором ошибок
3.6	Участие в соревнованиях	2	0	2	Выполнения норматива
4	Основы гигиены и доврачебная помощь				
4.1	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека. Понятие травмы. Ушибы, переломы, вывихи. Оказание доврачебной помощи	4	2	2	Опрос, практическое выполнение

1	2	3	4	5	6
4.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний. Раны, виды ран (колотые, резаные, рваные, укушенные). Доврачебная помощь при ранении	4	2	2	Опрос, практическое выполнение
4.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок. Дневник самоконтроля. Кровотечения, виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях	3	2	1	Опрос, наблюдение, практическое выполнение
4.4	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие	1	0,5	0,5	Опрос
4.5	Основы правильного питания в походе. Подбор продуктов для организации похода. Понятие «калорийность». Обзор грибов и ягод домашнего региона	3	2	1	Опрос
4.6	Потеря сознания, причины. Оказание помощи при потере сознания. Переноска и транспортировка пострадавших	3	1	2	Опрос, практическое выполнение
5	Дорожная безопасность				
5.1	Понятие дорожная безопасность. ПДД. Дорожные знаки. Классификация дорожных знаков	2	2	0	Опрос, демонстрация пособий
5.2	Основные причины дорожно-транспортного травматизма с детьми. Обязанности пешеходов. Общие правила проезда, прохода через перекресток	1	1	0	Опрос, демонстрация пособий



1	2	3	4	5	6
5.3	Движение группы пешеходов и велосипедистов. Сигналы светофора и регулировщика, виды светофоров. Горизонтальная и вертикальная разметка. Требования к движению велосипедистов	2	2	0	Опрос, демонстрация пособий
6	Техника безопасности				
6.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	0	Опрос
6.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий и на выездных мероприятиях	1	0,5	0,5	Опрос
Итого		144	35,5	108,5	

## Содержание программы

### 1. Физическая подготовка (19 ч.)

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятии (инструкция по технике безопасности на занятиях в спортивном зале).

1.2. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Практические занятия по ОФП:*

Изучение комплексов разминочных упражнений, включающих в себя:

- выполнение общеразвивающих упражнений разной интенсивности;
- подвижные игры;
- гимнастические упражнения;
- упражнения на растяжку;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалки, скамейки и др.);
- упражнения на развитие координации движений;
- упражнения на развитие скоростных способностей;
- упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для коррекции мышечного баланса, улучшение осанки);

– упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения на тренажерах;

– силовые упражнения для мышц рук, ног, спины, брюшного пресса;

– восстановительные и релаксационные упражнения;

– упражнения на формирование двигательных навыков;

– дыхательные упражнения.

### 1.3. Специальная физическая подготовка (СПФ).

*Практические занятия по СФП:*

– изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающей в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП;

– упражнения в лазании и перелазании;

– упражнения на развитие цепкости:

• висы на зацепках, планках, турнике;

• упражнения на тренажерах;

• лазание по канату, веревочной лестнице;

– упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.

### 1.4. Подвижные игры.

*Практические занятия:*

– подвижные игры;

– подвижные игры с элементами скалолазания: «Облезь меня», «Мешочник», «Выполни задание», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

## **2. Основы туристской подготовки (55 ч.)**

### 2.1. Туризм как вид спорта и отдыха.

Значение туризма для человека. Виды туризма, характеристика каждого вида.

### 2.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность, влагостойкость. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу (экспедиции) с учетом сезона, условий похода (экспедиции). Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, палатке. Обувь и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе (экспедиции).

*Практические занятия:*

Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

2.3. Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления. Туристские узлы их назначение.

2.4. Основные препятствия, встречающиеся в туристическом путешествии, их характеристика и способы преодоления (завалы, спуски, подъемы, овраги, движение по крутому склону, водные препятствия, снежные заносы). Разбор туристских узлов, их назначение.

*Практические занятия:*

Развитие навыков преодоления естественных препятствий. Вязка туристских узлов.

2.5. Организация туристского быта.

Питание в походе, путешествии. Привалы и ночлеги, правила их организации. Выбор по рельефу местности места для бивака или ночлега. Основы технической подготовки.

*Практические занятия:*

Прохождение туристической полосы: спуск, подъем, навесная переправа, параллельные перила, бабочка, маятник, бревно с перилами.

2.6. Участие в соревнованиях разного уровня.

2.7. Подготовка к походу, выездному мероприятию – походная практика.

Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка личного и группового снаряжения. Расчет, приобретение, фасовка, распределение необходимых продуктов питания для похода. Укладка рюкзака.

*Практические занятия:*

Подготовка специального снаряжения, экипировки к походу, укладка рюкзака. Участие в походе.

### **3. Основы скалолазания (45 ч.).**

3.1. Скалолазание, скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Техника безопасности.

Скалолазание как вид спорта, его история возникновения и развития.

Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: зацепы, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере.

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы, страховочные веревки. Специальное снаряжение (карабин, восьмерка, жумар, ролик), другие страховочные тестированные устройства. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

*Практические занятия:*

Самостоятельный подбор снаряжения для занятия на скальном тренажере, самостоятельное надевание страховочной системы (контроль педагога за правильностью действий).

### 3.2. Знакомство с техникой лазания.

Определение понятия «спортивная техника». Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в скалолазании. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

### 3.3. Основы технической подготовки.

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

### 3.4. Основы тактической подготовки.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Тактика спортсмена в процессе соревнований. Взаимосвязь техники и тактики, выбор тактики.

*Практические занятия:*

Тактические игры в классе с использованием отчетов о скальных маршрутах, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажере. Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное – в классе – и практическое – на полигоне-стенде).

### 3.5. Средства и приемы страховки.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, самостраховка.

Виды страховки: гимнастическая, верхняя, нижняя, судейская. Применение каждого вида страховки.

*Практические занятия:*

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в

верхней страховке. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Приемы страховки и само страховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

3.6. Участие в соревнованиях.

#### **4. Основы гигиены и доврачебная помощь (18 ч.)**

4.1. Понятие здоровья и его ценность в жизнедеятельности человека.

Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека. Понятие травмы. Ушибы, переломы, вывихи. Оказание доврачебной помощи при получении травмы.

4.2. Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний. Раны, виды ран (колотые, резаные, рваные, укушенные). Доврачебная помощь при ранении.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Грамотное применение солнечных, воздушных и водных ванн.

Правильный режим дня для спортсмена. Вредное влияние курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсменов. Профилактика вредных привычек.

*Практические занятия:*

Разучивание комплекса гимнастических упражнений.

4.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм во время тренировок.

Врачебный контроль, самоконтроль при помощи дневника самоконтроля, предупреждение травм во время тренировок. Кровотечения, виды кровотечений (венозное, артериальное, капиллярное, внутреннее), как определить. Первая помощь при кровотечениях.

Оказание первой доврачебной помощи при ссадинах, ранах, без артериального и венозного кровотечения. Тепловой удар, обморок, носовое кровотечение, потеря сознания, причины. Оказание помощи при потере сознания. Переноска и транспортировка пострадавших.

*Практические занятия:*

Измерение объективных данных самоконтроля: веса, частоты пульса до нагрузки и после, восстановление. Способы и правила переноски пострадавших.

4.4. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.

Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня.

*Практические занятия:*

Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома.

4.5. Основы правильного питания в походе. Подбор продуктов для организации похода. Понятие «калорийность». Обзор грибов и ягод домашнего региона.

4.6. Потеря сознания, причины. Оказание помощи при потере сознания. Переноска и транспортировка пострадавших.

### **5. Дорожная безопасность (5 ч.)**

Понятие «дорожная безопасность». Правила дорожного движения. Дорожные знаки, дорожная разметка, ее назначение. Классификация дорожных знаков.

Основные причины дорожно-транспортного травматизма с детьми. Обязанности пешеходов, что надо знать. Общие правила проезда, прохода через перекресток.

5.3. Движение группы пешеходов и велосипедистов по дорогам. Сигналы светофора и регулировщика, виды светофоров. Горизонтальная и вертикальная разметка. Требования к движению велосипедистов.

### **6. Техника безопасности (2 ч.)**

6.1. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление с перечнем инструкций по охране труда и технике безопасности. Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении практических занятий.

6.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий и на выездных мероприятиях.

Знакомство с правилами поведения на выездных мероприятиях. Подробный инструктаж по технике безопасности при проведении экскурсий, туристических походов, путешествий, на тренировочных сборах.

### **Мастер-класс «Туристский узелок надежен, как замок»**

Данный мастер-класс предназначен для педагогов дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, учителей ОБЖ, классных руководителей, работающих с младшими школьниками.

**Цель:** обобщение опыта проведения занятий с младшими школьниками по теме «Туристские узлы. Техника вязания туристских узлов».

**Задачи:**

- познакомить с методами и приемами, используемыми на занятиях по теме «Туристские узлы»;
- показать возможные варианты заданий по отработке навыков техники вязания узлов на примере туристских узлов «прямой» и «ткацкий».

**Дидактическое оснащение:**

- карточки с изображением различных узлов, карточки-задания;
- памятки «Туристский узелок надежен, как замок».

**Демонстрационное оборудование:**

- стенд с изображением туристских узлов;
- схема «Классификация туристских узлов по их назначению».

**Материалы и инструменты:**

- туристские веревки (3–4 шт.) от 1,5 до 2 м;
- репшнуры (двух диаметров) по количеству участников.

#### ***Ход мастер-класса***

I. Организационная часть занятия.

**Сообщение темы мастер-класса:**

– Отгадайте загадку: сожмется – с кошку, растянется – с дорожку. Что это? (Веревка)

Дети очень любят делать что-то руками, это способствует развитию координации и мелкой моторики, активизирует мыслительную деятельность ребенка, заставляя его не только запоминать, но и строить логические цепочки. В этом и заключается одно из преимуществ занятий по формированию навыков завязывания туристских узлов.

Наш мастер-класс называется «Туристский узелок надежен, как замок».

Предлагаю вам познакомиться с некоторыми методами и приемами в работе с детьми младшего школьного возраста на занятиях по теме «Туристские узлы» и «Техника вязания узлов»

## II. Знакомство с туристскими узлами.

### *Историческая справка*

Говорят, что узлы известны с первобытных времен. Наверное, с тех самых пор, когда у человека возникла мысль прикрепить камень к палке с помощью виноградной лозы, когда для охоты нужно было сконструировать капкан или ловушку на зверя.

Веками искусство завязывания узлов играло значительную роль в жизни человека. Способы завязывания постоянно совершенствовались. История нам повествует о том, что первые веревки изготавливались из кордоподобных волокон деревьев, из полос шкур и жил животных. Со временем эти веревки перестали отвечать потребностям человека. Он научился скручивать и сплести веревки из подручных материалов, заботясь о ее прочности.

Древние египтяне делали веревки из льна, папируса, сыромятной кожи, а в Древнем Китае научились делать веревки еще раньше, чем в Египте. Об этом говорят археологические находки. А еще древние инки, у которых не было письменности, изобрели десятичную систему исчисления – узелками. Сейчас об этом напоминают обычные счеты, где каждый элемент – это подобие узла. Известно, что некоторые племена узелками писали письма – кипу. Узлы были необходимы при строительстве, в кораблестроении.

А там, где веревка, там – узлы.

### *Классификация узлов и возможности их использования*

Каждый раз, завязываем ли мы шнурки, банты, вешаем белье, связываем концы веревок, изготавливаем веревочную лестницу, привязываем лодку или собаку, наводим переправы, для спуска и подъема в пещерах или горах, для страховки в турпоходе без умения вязать узлы не обойтись. В профессиях спасателя, рыбака, монтажника-высотника и некоторых других это умение просто необходимо. Для альпиниста, скалолаза или горного туриста умение правильно вязать нужные узлы – вопрос личной безопасности.

Все туристские узлы условно можно поделить на 4 группы: 1) узлы для связывания веревок, 2) узлы для прикрепления веревки к опоре, 3) узлы-петли для страховки и самостраховки и 4) вспомогательные узлы.

### *Материалы и инструменты*

Чтобы научиться вязать туристские узлы, нам необходимы различные куски веревок от 1,5 до 5–10 м, диаметром в 6 и 10 мм, а также репшнуры длиной 1–1,5 м тех же диаметров.



### *Техника вязания узлов*

Как существует множество узлов, так и существует множество способов их завязывания. Один и тот же узел можно завязывать разными способами.

Главные критерии при завязывании узла: он должен завязываться быстро и легко, быть надежным и крепким, как замок, легко и быстро развязываться, когда это нужно туристу.

#### III. Основная часть.

Рассмотрим возможные методы и приемы, используемые при проведении занятия «Туристские узлы» и варианты заданий по технике вязания узлов с младшими школьниками на примере узлов «прямой» и «встречный».

#### *Знакомство с узлами «прямой и встречный»*

Задание 1: (ситуация мотивации к приобретению новых знаний).

– Перед вами две веревки. Попробуйте связать их привычным для вас способом – так, как вы завязываете свои шнурки на кедах, кроссовках, – бантиком. А теперь потяните за концы веревок (*тянут 4 человека за все 4 конца*).

Что из этого вышло? (Развязался). Узел оказался ненадежным.

Связываю прямой узел и прошу снова потянуть за концы. Узел – не развязался.

– Оказывается, у туристов есть особые узлы, которыми можно связать веревки. Мы с вами будем сегодня учиться связывать веревки одинаковой толщины двумя узлами «Прямой» и «Ткацкий».

Две веревки связать – задача не из легких,

Но туристы узлы вяжут очень ловко!

Была веревка коротка, нам надо бы длиннее!

Соединим коротких два конца – получим то, что мы хотели.

#### *Способы закрепления знаний и формирования навыков вязания узлов*

– Есть два способа завязывания прямого узла:

1. Из одинаковых веревок петлю, соединив с петлей, получим узел мы... Прямой

2. Начинаем вязать узел простой.

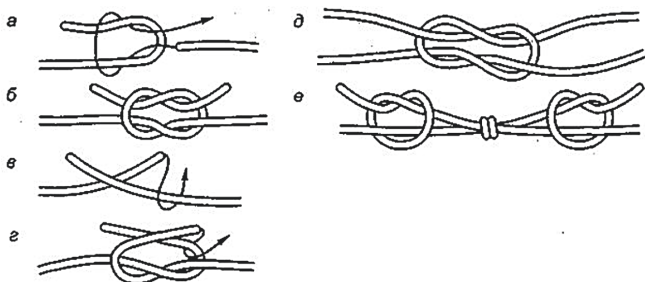
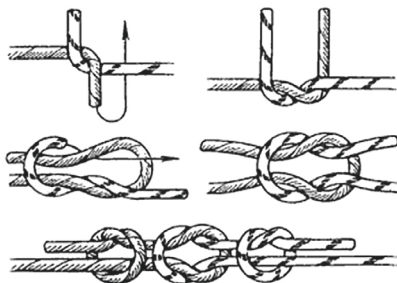
Сначала работаем правой рукой,

Потом снова вяжем узел простой,

Только теперь уже левой рукой.

Не забудь прикрепить концы узла к веревке –

Вот и вышел узел «прямой» – быстро и ловко!



– На рисунке «д» показан неправильный прямой узел, другое название – «баибий».

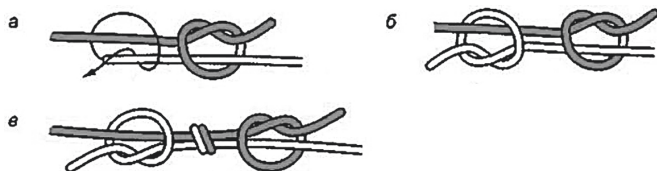
Узлы, которыми мы прикрепляли концы завязанного узла к веревке, называются контрольными. Они помогают сохранить прочность веревки при натяжении и не дают ей развязаться.

Есть еще один крепкий и надежный узел для связывания веревок одинаковой толщины.

Ткацкий узел входит в число любимых способов связывания однородных по толщине веревок, нитей, шнуров у большинства рукодельниц. Востребован он и в туристической сфере, а также в альпинизме, скалолазании. Простой ткацкий узел легко выполняется, подходит только для соединения веревок равного диаметра, требует обязательного формирования контрольных узлов на концах шнуров.

Первоначально его использовали в ткацком деле при связывании нитей в разных катушках или при соединении оборванной пряжи. Позднее преимущество такого соединения оценили и в других областях деятельности. Освоив ткацкий узел, можно легко произвести экстренный ремонт лямки рюкзака или шнурков в походе, связать две части веревки на альпинистском склоне. Ткацкий узел находит свое при-

менение в самых разных областях, от туризма и альпинизма до вязания. Он легко формируется, крепко держит соединение, осваивается даже начинающими туристами за 1–2 попытки.



Вне зависимости от своего назначения ткацкие узлы обладают достаточной функциональностью при статичных нагрузках. Они хорошо проявляют себя там, где режим эксплуатации не предполагает резких рывков. Ткацкий узел не подходит для использования на веревках большого диаметра, но абсолютно незаменим на тонких шнурах и крученых нитях.

Прошу повторять за мной движения веревки, чтобы завязать встречный узел.

**Задание 2.** На столе у вас лежат карточки со схемой туристских узлов. Раскрась эти схемы, используя два цвета. Каждому концу веревки – свой цвет.

**Задание 3.** Придумайте примеры, где в домашней работе вам могли бы пригодиться узлы «прямой» и «ткацкий». (Пример: часто развязываются капроновые шнурки, их можно завязать узлом «прямой»).

– Подведем итог:

Мы славно с вами потрудились –

Вязать узлы мы научились.

Запомнил каждый наш урок:

Туристский узелок – надежен, как замок.

А теперь я вам предлагаю все ваши веревочки связать между собой, у нас получилась большая длинная веревка, что символизирует сплоченность в нашей группе. А я в свою очередь свяжу концы этой веревочки, образно объединяя вас и меня в единый дружный коллектив.

*Информационное издание*

# **СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ПОДХОДА И БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

*Сборник методических разработок*

Научный редактор:

**Крылова** Татьяна Александровна, доцент кафедры педагогики  
АОУ ВО ДПО «Вологодский институт развития образования,  
кандидат психологических наук, доцент

Авторский коллектив:

**Мартиросян** Татьяна Петровна,  
**Бичан** Юлия Николаевна,  
**Новикова** Екатерина Федоровна,  
**Покудина** Татьяна Николаевна,  
**Хонина** Екатерина Александровна,  
**Скорина** Елена Александровна,  
**Алешина** Полина Николаевна,  
**Скобелева** Ирина Алексеевна,  
**Тиханова** Ирина Александровна,  
**Елизарова** Людмила Геннадьевна,  
**Исаева** Наталья Викторовна,  
**Двоеглазова** Ольга Викторовна,  
**Ришко** Татьяна Владимировна,  
**Макинова** Екатерина Сергеевна,  
**Коновалов** Анатолий Витальевич

---

Подписано в печать 25.12.2023. Формат 60×84/16.  
Печать офсетная. Гарнитура Times.  
Усл. печ. л. 5,8. Тираж 150 экз. Заказ 1825

---

Вологодский институт развития образования  
160011, г. Вологда, ул. Козленская, 57  
E-mail: [izdat@viro.edu.ru](mailto:izdat@viro.edu.ru)

ISBN 978-5-87590-553-7



9 785875 905537