

ГРУППА КОМПАНИЙ
«ПРОСВЕЩЕНИЕ» —
СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Здорово быть здоровым

Возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в условиях усложнения общественной жизни, увеличение рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные изменения в состоянии здоровья

Недостаточная организация комплексной всесторонней воспитательной работы по вопросам формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения

Недостаточная информированность детей и подростков о негативном влиянии вредных привычек на их организм

УМК «Здорово быть здоровым» для дошкольников и учащихся 1-11 классов

- Примерная программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для учащихся общеобразовательных организаций
- Учебные пособия для детей 5-6 лет, учащихся 1–4, 5–6, 7–9, 10-11 классов
- Программа повышения квалификации учителей по проведению курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» в очном и дистанционном форматах
- Методические разработки и рекомендации для учителей и воспитателей
- Обмен опытом образовательных организаций, участвующих в пилотном использовании в рамках проекта «Взаимообучение школ»



«Здорово быть здоровым»

Концентрическая организация содержания

Ты и другие
люди

Социальная
активность

Полезная и
здоровая еда

Правильное
питание

Как сохранить
здоровье?

Интеллектуальное
развитие, режим
дня, гигиена

Движение -
ЭТО ЖИЗНЬ

Физическая
активность





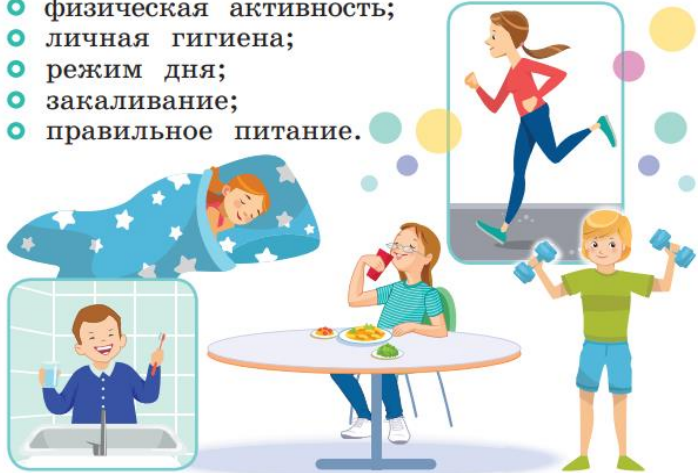
Как сохранить здоровье?

В здоровом теле здоровый дух.
Ювенал

Вести здоровый образ жизни — это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья.

Чтобы образ жизни был здоровым, необходимы:

- физическая активность;
- личная гигиена;
- режим дня;
- закаливание;
- правильное питание.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

4

Мои помощники

1 класс



1. Помнишь ли ты, какие вопросы задавала Красная Шапочка волку, когда он притворился бабушкой? Что он ей отвечал?

Согласишься ли ты с приведёнными ниже высказываниями? Почему?

Таня



Язык нужен, чтобы дразнить тех, кто мне не нравится.



Глаза и уши нужны, чтобы можно было носить очки.



Дима

2. Как ты ответишь на вопрос: для чего нам нужны глаза? уши? руки?

Глаза, уши, язык, нос и кожа — органы чувств. Каждый из них выполняет очень важную работу.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

5

3. Что мы узнаем о лимоне с помощью органов чувств? Назови, какой орган в этом случае не работает. Почему?



Работа каждого органа имеет своё название. Глаза отвечают за зрение. Уши — за слух. Язык чувствует вкус. Нос обладает обонянием. Кожа — осязанием.

4. Рассмотрите схему. Сколько органов чувств у человека? Назови работу каждого органа чувств.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

5. Рассмотрите эти предметы. Подумай, какую опасность они могут представлять для органов чувств. Как защитить органы чувств от различных опасностей?



6. Проверь с друзьями, правильно ли указаны признаки, которые определили разные органы чувств. Исправьте ошибки.

Какой орган в этом случае не работал? Почему?



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

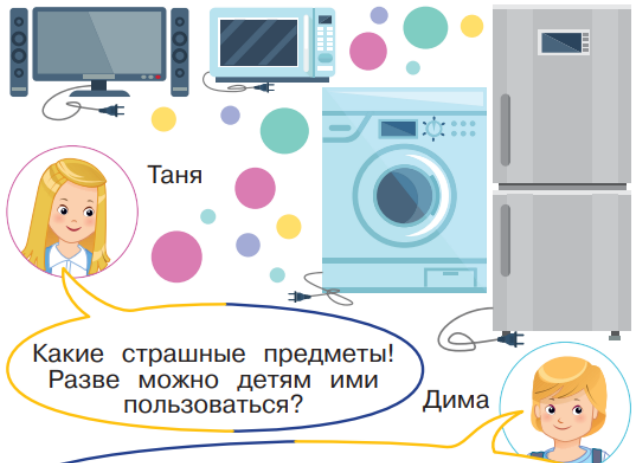
● Правила безопасности в быту

Все приборы, которые мы используем в домашнем хозяйстве, в быту и которые работают с помощью электричества, называют электробытовыми приборами.



29. Посмотри на картинки и ответь на вопросы. Какие правила нужно соблюдать для безопасного использования этих приборов? С кем из ребят ты согласишься?

2 класс



Таня

Какие страшные предметы!
Разве можно детям ими пользоваться?

Дима

Они совсем не страшные. Ими можно пользоваться всем и в любое время.

Последовательность изучения содержания пособия определяется возрастными и индивидуальными особенностями учащихся, уровнем сформированности у них общеучебных навыков и представлений.

Во сне и наяву

21. Знаешь ли ты, что примерно треть своей жизни люди спят? Сосчитай, сколько часов в сутки должны спать люди. Можно ли не спать? Как сон связан с успехами в учёбе?

Сколько должен длиться сон младшего школьника?

Сосчитай, в какое время тебе нужно лечь спать, чтобы выспаться и успеть на занятия по утрам.

3 класс

В какое время ты обычно ложишься спать?

Сделай вывод, нужно ли тебе изменить свой режим дня.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

16

Применение на практике полученных знаний и умений



Формирование основ критического мышления и действия контроля



20. Дыхательная гимнастика.

Сидя за партой, согни спину, наклонись вперёд и обхвати свои плечи руками. Посиди так немного, и ты почувствуешь, как трудно стало дышать. Из-за неправильного положения тела наши лёгкие оказались сжаты костями скелета, внутренними органами и поэтому не могут вобрать в себя нужное количество воздуха.



Прими правильное положение, сидя на стуле. Сделай глубокий вдох через нос. Задержи дыхание, медленно сосчитай до трёх. Выдохни через рот. Повтори упражнение 8 раз. Следи за осанкой.

Пропедевтика предметного обучения в основной школе

Углеводы дают нам энергию для движения, учёбы, работы сердца, лёгких, желудка.

Жиры откладываются про запас. Они не дают нам замёрзнуть в холодную погоду, делают кожу красивой и гладкой, поднимают настроение.



яйца (белок), птица, мясо, молочные продукты, рыба, бобовые (горох, фасоль)

3. Вода для человека жизненно необходима. Ведь наше тело почти на 80 % состоит из воды. Для восполнения её запасов в организме каждый день надо пить не менее 1 литра воды и ещё другие жидкости.

В каком виде может поступать жидкость в организм? Устно дополни список.

- Суп
- Компот
- Молоко
- Кефир, ряженка, йогурт, простокваша



ПОЛЕЗНАЯ И ЗДОРОВАЯ ЕДА

57

В каких продуктах больше всего железа?

печень язык говяжий мясо кролика
говядина

Какой из перечисленных продуктов изображён на рисунке? Найди его.



Йод обеспечивает нормальный рост и умственное развитие.

6. В каких продуктах больше всего йода? Покажи их на рисунке. Найди лишний.

60





Цель пособий — помочь детям в решении актуальных вопросов физиологического, психологического и социального характера.
Как преодолевать трудности переходного возраста?

1. Для чего нужна уверенность в себе и на чём она основывается?
2. Как выстраивать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми?
3. Как подходить к выбору профессии и готовиться к ОГЭ?
4. Каким должен быть рацион питания, чтобы организм получал максимум полезных веществ, вредны ли школьные перекусы?
5. Какие существуют возможности для занятий спортом и другие вопросы?



Цель пособия — развить и закрепить у юношей и девушек устойчивые навыки здорового образа жизни.

1. Пособие поможет:
2. правильно формулировать жизненные и профессиональные цели;
3. освоить технологии самооценки, тайм-менеджмента, решения конфликтов и управления эмоциями;
4. выработать личные принципы здорового питания (приводятся варианты меню для старшеклассников);
5. спланировать физическую нагрузку для получения ежедневного заряда бодрости и оптимизма;
6. развить умение преодолевать трудности, быть терпеливым и упорным в достижении поставленных целей.

Методические рекомендации по разработке и реализации программы курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» в общеобразовательных организациях

Авторы курса: Э. А. Зюрин, А. В. Погожева, И. В. Шаповаленко, Ю. А.

Кочетова, О. В. Кузнецова, А. В. Фокина

Научный редактор Г. Г. Онищенко

Автор методических рекомендаций Н. В. Горбенко





Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож	4
• Знакомство с собой	5
• Встречают по одежке... ..	8
• Три правила красоты	11
• Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	13
• Мы такие разные, и всё же... ..	19
• Как управлять эмоциями	28
Всякому молодцу ремесло к лицу	40
• Выбираем профессию	47
• Создаём портфолио	59
• Правильная мотивация — залог успеха	64
• Как подготовиться к ОГЭ	69
Каковы еда и питьё, таково и житьё	82
• На что расходуется наша энергия	83
• Восполняем энергозатраты	86
• Значение воды для нашего организма	90
• Выстраиваем гармоничный рацион питания	91
• Выбираем свежие и полезные продукты	93
• Правила здорового питания	96
Кто любит спорт, тот здоров и бодр	102
• Развиваем основные физические качества	105
• Спорт в нашем городе	108
• Готовимся сдавать ГТО	120
Приложение	125



Структура и содержание методических рекомендаций по организации занятий по программе курса

«Здорово быть здоровым»

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.....	3
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	7
КАК РАБОТАТЬ С УЧЕБНЫМ ПОСОБИЕМ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»	8
Виды упражнений, их назначение и использование.....	8
Формы организации учебных занятий.....	13
Формы организации работы обучающихся.....	14
Структура занятия.....	16
ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ.....	19
Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.....	19
Раздел 2. Всякому молодцу ремесло к лицу.....	36
Раздел 3. Каковы еда да питье, таково и житьё.....	46
Раздел 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	69

Планируемые образовательные результаты освоения курса

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся основная образовательная программа ФГОС основного общего образования предусматривает внеурочную деятельность.

Согласно требованиям ФГОС основного общего образования курс внеурочной деятельности должен содержать личные и метапредметные результаты.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны отражать:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи,

Как работать с учебным пособием

Виды заданий, их назначение и использование





Ситуативные задачи



Ситуативные задачи

1. Марине 14 лет. Когда она смотрит на себя в зеркало, у неё портится настроение. Девушка видит в себе только недостатки. Ей кажется, что за последний год она стала ужасно некрасивой. Марине не нравится всё, что происходит с её телом, все изменения кажутся ей отвратительными. Как подростку справиться с этим?
2. Мама Олега считает, что он очень худой. Она всегда старается его накормить, просит поесть побольше, уговаривает взять добавку, вздыхает, если подросток отказывается. В разговоре с другими родственниками мама Олега обязательно касается этой темы, говорит: «Он ничего не ест, он такой худенький». Молодой человек ужасно раздражается от таких разговоров. Как вы думаете, почему? Как маме Олега стоит вести себя в такой ситуации? А как быть Олегу?
3. Знаменитая актриса Анджелина Джоли, считающаяся одной из самых красивых женщин современности, в подростковом возрасте была уверена, что некрасива, стыдилась многих особенностей своей внешности. Как вы думаете, в чём причина такого восприятия себя? Связано ли это с возрастом?
4. Известно, что большинство пациентов пластических хирургов после операций по коррекции внешности не видят в себе изменений. Они убеждены, что всё осталось, как было, хотя для окружающих преобразования очевидны. Почему так происходит?
5. Представьте, что у вас есть миллион рублей, который вы можете потратить с пользой для своего тела, что позволит вам прекрасно выглядеть. Как вы распорядитесь этой суммой?



Это задания нового формата. Их относят к компетентностно-ориентированным заданиям нового типа.

Они носят универсальный характер. Эти виды заданий можно использовать на всех этапах учебного занятия, как одну из форм организации работы дома, в рамках проведения «круглого стола» или экскурсии.

Они нацелены:

- на усвоение усложняющихся способов деятельности и на освоение значимого с точки зрения процесса обучения учебного материала, имеющего ярко выраженный практико-ориентированный (иногда прагматичный) характер;
- позволяют развивать практические умения (использовать на практике теории, принципы, методы);
- способствуют развитию всех видов универсальных учебных действий;
- часто требуют знаний нескольких учебных предметов;
- обязательно содержат лично-значимый для учащегося проблемный вопрос.

Разноуровневые вопросы и задания



Вопросы, задания

- Рассмотрите аватарки ваших знакомых в соцсетях.
- Что эти изображения могут рассказать о тех, кто их выбрал или создал?
- Что вы пытаетесь выразить, выбирая аватарку для себя?
- Часто ли вы её меняете?

Большинство вопросов пособия носит рефлексивный характер, требуя от подростков использования таких логических операций, как анализ, синтез, сравнение, оценивание, применение элементов критического мышления.



Вопросы, задания

На отдельном листе бумаги рядом с каждым из нижеперечисленных эмоций и чувств напишите, в какой ситуации их переживание может вам помешать.

Радость	Страх
Удивление	Тревога
Обида	Гордость
Влюблённость	Неуверенность
Скука	Любопытство
Гнев	Раздражение
Жалость	Смущение
Печаль	Ревность
Разочарование	Доверие
Чувство вины	Понимание

Что в действительности мешает вам больше всего: сами переживания или то, что они могут быть заметны другим людям?

Комментарии к выполненному упражнению

Комментарии к выполненным заданиям:

- несут информационную нагрузку;
- позволяют самостоятельно оценить правильность выполнения задания;
- дают направление поиска для выполнения задания, если ученик находится в ситуации интеллектуального затруднения.



Вопросы, задания

Представьте, что вы проведёте целый день с человеком, на которого хотите быть похожи.

Как бы вы провели этот день?

- Где происходит общение?
- При каких обстоятельствах?
- О чём бы вы хотели поговорить?
- Что бы вы рассказали о себе?
- Чему бы вы хотели научиться у этого человека?

Опишите особенности этого общения.



Комментарии к выполненному упражнению

Определите, какой вариант ответа ближе всего к вашему ответу.

1. Вы бы провели время так, чтобы вы могли максимально воспринять или перенять от собеседника те качества, способности и умения, которые вас в нём восхищают. Например, если ваш визави музыкант, вы бы говорили с ним о музыке, сходили бы вместе на концерт, исполнили бы какое-то музыкальное произведение, вы бы поделились с собеседником своими мечтами и устремлениями. Если это так, вы человек, нацеленный на саморазвитие и достижение поставленных целей, для чего умеете использовать разные возможности.



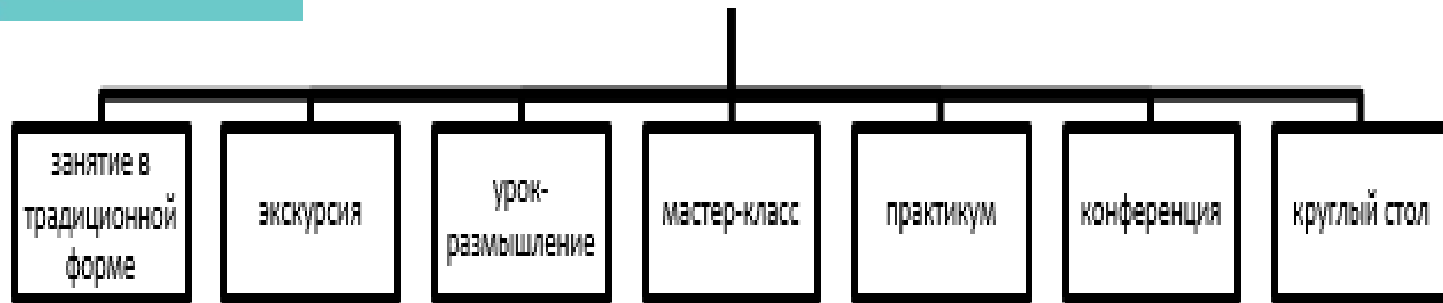
2. Вы бы провели время как друзья: обсуждали бы важные для вас обоих темы, веселились. Вы бы поделились с собеседником сокровенными мыслями, которые мало кому доверяете. Если ваш ответ попадает под это описание, значит, одной из главных жизненных ценностей для вас является дружба. Вы умеете дружить, цените доверительные отношения между людьми, стремитесь к ним, но, возможно, пока в вашей жизни не так много людей, с которыми складываются такие отношения.



Варианты использования заданий при разных формах организации занятия и в рамках изучения других предметов



Формы организации учебных занятий



Формы организации учебных занятий



•Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело го^ж. Три правила красоты.(экскурсии в поликлинику, парикмахерскую, торговый центр, косметический кабинет, бизнес центр).

•Раздел 3. «Каковы еда и питьё, таково и житьё». Выбираем свежие и полезные продукты (экскурсии в супермаркет, предприятия общественного питания)

•Раздел 4. «Кто любит спорт, тот здоров и бодр». Спорт в нашем городе (экскурсии на стадион, в фитнес центр и т.д.).

Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело го^ж	4
• Знакомство с собой	5
• Встречают по одежке... ..	8
• Три правила красоты	11
• Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	13
• Мы такие разные, и всё же... ..	19
• Как управлять эмоциями	28
Всякому молодцу ремесло к лицу	40
• Выбираем профессию	47
• Создаём портфолио	59
• Правильная мотивация — залог успеха	64
• Как подготовиться к ОГЭ	69
Каковы еда и питьё, таково и житьё	82
• На что расходуется наша энергия	83
• Восполняем энергозатраты	86
• Значение воды для нашего организма	90
• Выстраиваем гармоничный рацион питания	91
• Выбираем свежие и полезные продукты	93
• Правила здорового питания	96
Кто любит спорт, тот здоров и бодр	102
• Развиваем основные физические качества	105
• Спорт в нашем городе	108
• Готовимся сдавать ГТО	120
Приложение	125

Организация круглых столов

Дискуссии и дебаты



Темы для дискуссий. Эти виды заданий предназначены в первую очередь для использования на традиционных учебных занятиях и в рамках проведения «круглых столов». Формы использования этих заданий – дискуссия, дебаты.

Выполнение такого рода заданий развивает:

- Творческие умения (навыки в генерации альтернативных решений, которые нельзя найти логическим путем)
- Коммуникативные умения (умение вести дискуссию, защищать собственную точку зрения, убеждать оппонентов, составлять убедительный краткий отчет)

...ные умения (умение слушать, поддерживать чужое мнение в сии, аргументировать свое)

...жно использовать и при организации работы дома, предлагая я обсудить темы в социальных сетях с единомышленниками.

...рые темы могут быть основой для написания мини-эссе, ...ыполнения мини- или долгосрочных проектов в рамках изучения



Вопросы для дискуссии

1. Что с вашей точки зрения является самым важным в человеке?
2. Почему нам хочется быть похожими на кого-то?
3. Какие сравнения обидны?
4. Кто чаще всего становится примером для подражания у подростков — родственники, друзья, знаменитости или кто-то ещё?
5. Быть похожим на кого-то — это хорошо или плохо?



Задания для группы

1. Обсудите с одноклассниками прошедшие общегородские спортивные события.
2. Определите, какие мероприятия, связанные со здоровьем и спортом, будут проводиться в ближайшее время и в каких вы хотели бы принять участие.
3. Отметьте на карте вашего района (микрорайона) места расположения следующих спортивных объектов:
 - тренажёрного зала;
 - бассейна;
 - ФОКа (физкультурно-оздоровительного комплекса);
 - стадиона;
 - беговых и велосипедных дорожек;
 - площадок для спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и т. д.).
4. Какие из них вы уже посещаете, а какие только планируете посетить?



Поурочные разработки

Занятие 5

Тема занятия: Мы такие разные, и всё же...

Дидактическая цель: создать условия для анализа и сравнения собственного «Я» подростка с личностями окружающих его людей.

Содержание занятия

Это занятие-размышление можно организовать в качестве самостоятельной работы учащихся с материалами пособия.

28

Задание. Внимательно прочитайте текст на с. 21. Заполните словарную карту для понятия «референтный» по заданной схеме.



Выполните задания, ответьте на вопросы (с. 21–22) и прочитайте комментарии к ним. Перечисляйте качества, начиная с самого важного, на



На основе вопросов и заданий со с. 22–24, напишите мини-эссе на тему «Один день, проведённый с...». Составьте три вопроса для виртуального респондента.

В конце этой части работы выполните ситуационную задачу 4 со с. 26.

Обсудите с соседом по парте ситуационную задачу 2 со с. 25.

Физкультминутка.

Задания для работы дома

Ситуационную задачу 3 (с. 25) оформите в виде мини-проекта.

Придумайте оригинальное название своей работе.

В тетради выполните задание со с. 27.

Варианты организации занятий

Спорт в нашем городе

Занятие 2

Тема занятия: Спорт в нашем городе.

Дидактическая цель: познакомить школьников с возможностями городской среды ближайшего микрорайона для осуществления занятий различными видами спорта.

Содержание занятия

Тема этого занятия явно выходит за рамки школьного образовательного пространства. Организация занятия носит ярко выраженный вариативный характер, раскрывая перед педагогом целый спектр возможностей его реализации.

Педагогу дополнительного образования необходимо заранее обследовать близлежащие территории микрорайона на предмет наличия спортивных площадок, стадионов, велодорожек, дорожек для бега, фитнес-центров, спортивных клубов, мест для прогулок, ФОКов, тренажёрных залов, бассейнов, парков.

Материалы пособия весьма разнообразны и разноплановы. Помимо традиционных заданий, в данной теме размещены тексты, которые фактически являются тематическими рекомендациями для представителей различных структур и организаций, проводящих занятие.

Каждая из этих рубрик может послужить темой для отдельного занятия, проведённого в форме экскурсии.

«Воркаут». Этот материал целесообразно включить как составную часть в тему «**Особенности тренировок на улице**», предварительно пояснив значение нового понятия, используя материалы пособия на с. 109–110.

«Особенности тренировок на улице». На территории парка, беговой или велосипедной дорожке открытой спортивной площадке учитель

«Умные помощники». Это может быть экскурсия в спортивный магазин, где продаются всевозможные гаджеты для занятия спортом. Провести такое занятие может продавец-консультант или другой сотрудник магазина.

«Общегородские спортивные мероприятия». Это занятие может быть организовано в форме беседы с представителем муниципалитета из отдела физической культуры и спорта. В процессе беседы обсудите в классе задания для групп 1 и 2 на с. 114.

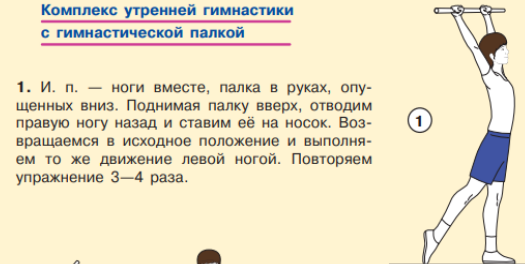
«Спортивные секции». Педагог дополнительного образования предварительно собирает информацию о спортивных секциях микрорайона и доводит её до подростков и их родителей, обсуждает с ребятами возможность посещения занятий в секциях, формирует группы по интересам.

Экскурсию на стадион, ФОК или в спортивный клуб проводит тренер-инструктор. В процессе беседы со школьниками обсуждаются вопросы и задания со с. 115.

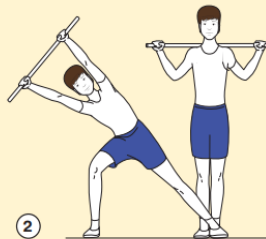
«Занятия в тренажёрном зале». Экскурсию в фитнес-центр или тренажёрный зал проводит тренер-инструктор. На занятии он знакомит ребят с различными видами тренажеров, акцентируя внимание на том, на развитие каких групп мышц они направлены. В основе своего рассказа он использует правила, изложенные в тексте пособия. В процессе беседы обсудите в классе вопросы для групп 3 и 4 со с. 114.

«Занятия дома». Занятие по этой теме проводит учитель физической культуры на базе спортивного зала. В начале проводится короткая беседа с использованием материалов пособия, которая носит явный мотивационный характер.

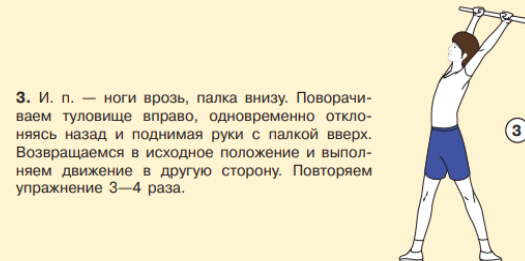
Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой



1. И. п. — ноги вместе, палка в руках, опущенных вниз. Поднимая палку вверх, отводим правую ногу назад и ставим её на носок. Возвращаемся в исходное положение и выполняем то же движение левой ногой. Повторяем упражнение 3–4 раза.



2. И. п. — ноги вместе, палка на спине на уровне плеч. Делаем выпад правой ногой в сторону, одновременно наклоняясь с вытянутыми вверх руками. Возвращаемся в исходное положение и выполняем движение в другую сторону. Повторяем упражнение 3–4 раза.



3. И. п. — ноги врозь, палка внизу. Поворачиваем туловище вправо, одновременно отклоняясь назад и поднимая руки с палкой вверх. Возвращаемся в исходное положение и выполняем движение в другую сторону. Повторяем упражнение 3–4 раза.

Проектная работа как итог изучения темы

 **Тот, кто любит спорт, тот здоров и бодр**



Физическая культура — понятие многогранное, включающее в себя специальные научные знания, спортивные достижения, а также ряд действий, направленных на оздоровление организма, поддержание его в хорошей форме (соблюдение правил гигиены, режима труда и отдыха, оптимального рациона питания).

Тот, кто дружит с физкультурой, наряду с нравственным, эстетическим и интеллектуальным развитием получает высокий уровень здоровья. Правильное физическое развитие повышает качество жизни подростка и влияет на его отношение к учёбе и труду, формирует представления о дальнейшей жизни, позволяет сознательно подойти к выбору профессии.

Спортивный задел, созданный в подростковом возрасте, как правило, помогает и в дальнейшей, взрослой, жизни: физически подготовленный человек быстро и успешно приспосабливается к новым условиям труда, отличается выносливостью, выдерживает конкуренцию современной деловой жизни.



Вопросы, задания

Закончите предложения:

- Я начинаю день с
- Каждый вечер я обязательно



Темы проектных работ и рефератов

1. История возрождения ГТО.
2. В здоровом теле – здоровый дух.
3. Влияние физической активности на умственное развитие человека.
4. Всемирный день здоровья – 7 апреля.
5. Моя формула здоровья.
6. Мама, папа, я – спортивная семья.
7. Хочу быть чемпионом.



В приложении вы найдете...

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приём «Синквейн»

Это способ творческой рефлексии, который позволяет в художественной форме оценить изученное понятие, процесс или явление. В данном случае информация не только более активно воспринимается, но и систематизируется, и оценивается. Слово происходит от французского слова «пять». Это стихотворение из 5 строк, которое строится по правилам:

- 1-я строка – тема или предмет (одно существительное);
- 2-я строка – описание предмета (два прилагательных);
- 3-я строка – описание действия (три глагола);
- 4-я строка – фраза, выражающая отношение к предмету;
- 5-я строка – синоним, обобщающий или расширяющий смысл темы или предмета (одно слово).

Шаблон для написания синквейна

_____ (существительное, основное понятие, общая тема)

_____ (два глагола или прилагательных)

_____ (три прилагательных или глагола)

_____ (основная мысль – предложение, фраза)



Дискуссия и дебаты

Дискуссия	Дебаты
<i>Дискуссия</i> (в пер. с лат. – рассмотрение, исследование), публичное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы.	<i>Дебаты</i> – это формальный процесс, где команды, заложенные в некое спорное утверждение за и против, пытаются убедить третью сторону, судей, в том, что их аргументы лучше, чем аргументы оппонента.
<ul style="list-style-type: none">• Тема предполагает существование различных точек зрения на неё.• Необходим ведущий, который руководит ходом дискуссии или дебатов и следит за регламентом.• Обязательное взаимоуважение участников; критике могут подвергаться идеи, логика рассуждений, аргументы, но не личности оппонентов.• Выдвигаемые аргументы должны быть обоснованы и доказательны.• Честность в аргументах, в использовании свидетельств и в ответах на вопросы.	
Предполагает множество мнений	Отстаиваются две позиции – за и против
<ul style="list-style-type: none">• дискуссия проводится за одним круглым столом;• каждый отстаивает свою личную точку зрения;• участники дискуссии свободны в изменении своего мнения и нахождении общих точек зрения	<ul style="list-style-type: none">• дебаты носят соревновательный характер, поэтому на дебатах обязательны соперники (индивидуальные участники или команды) и судейство;• в дебаты возможно включить выступление независимого эксперта;• соперники располагаются напротив друг друга;• каждый отстаивает точку зрения команды;• участники дебатов отстаивают свою позицию до конца (или считаются проигравшими)

Структура портфолио

Каков бы ни был вид портфолио, он представляет собой набор материалов, структурированных определённым образом. Крупные блоки материалов называются *разделами*, внутри которых выделяют *рубрики*.

В приложении вы найдете...

Приложение

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Дети выполняют упражнения сидя или стоя, отвернувшись от монитора, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

Упражнение 1

На счёт 1—4. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы.

На счёт 5—10. Открыть глаза, расслабив глазные мышцы посмотреть вдаль.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

На счёт 1—4. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд. До усталости глаза не доводить.

На счёт 5—10. Открыть глаза, посмотреть вдаль.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 3

На счёт 1—4. Не поворачивая головы, посмотреть вправо зафиксировать взгляд.

На счёт 5—10. Посмотреть вдаль прямо.

На счёт 1—4. Не поворачивая головы, посмотреть влево зафиксировать взгляд.

На счёт 5—10. Посмотреть вдаль прямо.

Аналогичным образом провести упражнение с фиксации взгляда вверх и вниз.

Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

Упражнение 4

На счёт 1—6. Перевести взгляд быстро по диагонали вправо-вверх, затем влево-вниз.

На счёт 7—12. Перевести взгляд прямо вдаль.

Комплекс упражнений для физкультминутки общего воздействия

Вариант 1

Упражнение 1

Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.).

На счёт 1—2. Встать на носки, руки вверх ладонями наружу. Потянуться вверх за руками.

На счёт 3—4. Медленно опустить руки и расслабленно скрестить их перед грудью, голову наклонить вперёд.

Повторить 6—8 раз. Темп быстрый.

Упражнение 2

И. п. — стойка ноги врозь, руки вперёд.

На счёт 1. Повернуть туловище вправо. Выполнить мах левой рукой вправо, правой рукой как можно дальше назад вправо за спину.

На счёт 2. Вернуться в и. п.

На счёт 3—4. Повернуть туловище влево. Выполнить мах правой рукой влево, левой рукой как можно дальше назад влево за спину.

Упражнение выполняется размашисто, динамично.

Повторить по 3—4 раза в каждую сторону. Темп быстрый.

Упражнение 3

И. п. — стойка ноги врозь, руки вперёд.

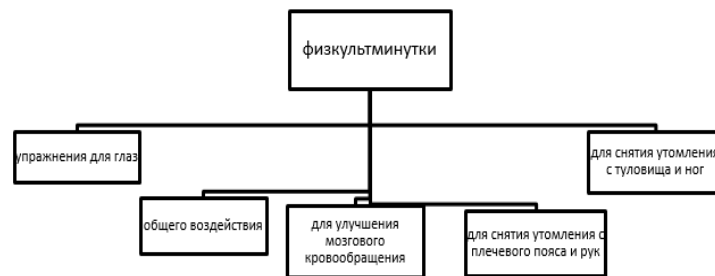
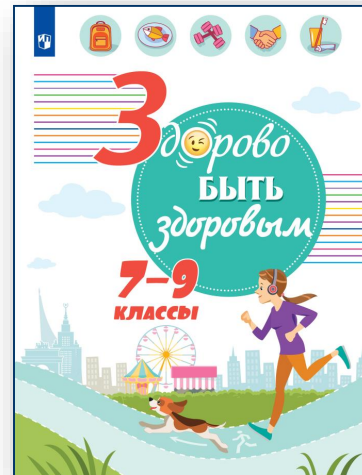
На счёт 1. Согнуть правую ногу вперёд и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу.

На счёт 2. Приставить ногу, руки поднять вверх ладонями наружу.

На счёт 3—4. Выполнить упражнение левой ногой.

Повторить по 3—4 раза каждой ногой. Темп средний.

Вариант 2



ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основное содержание по темам	Количество часов
Раздел 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож 6 часов	
Тема 1. Знакомство с собой	1
Тема 2. Встречают по одежке...	1
Тема 3. Три правила красоты	1
Тема 4. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1
Тема 5. Мы такие разные, и всё же...	1
Тема 6. Как управлять эмоциями	1
Раздел 2. Всякому молодцу ремесло к лицу 2 часа + 2	
Тема 1. Выбираем профессию	1
Тема 2. Создаём портфолио	(самостоятельная работа вне занятия)
Тема 3. Правильная мотивация — залог успеха	(самостоятельная работа вне занятия)
Тема 4. Как подготовиться к ОГЭ	1
Раздел 3. Каковы еда и питьё, таково и житьё 6 часов	
Тема 1. На что расходуется наша энергия	1
Тема 2. Восполняем <u>энергозатраты</u>	1
Тема 3. Значение воды для нашего организма	1
Тема 4. Выстраиваем гармоничный рацион питания	1
Тема 5. Выбираем свежие и полезные продукты	1
Тема 6. Правила здорового питания	1
Раздел 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр 3 часа	
Тема 1. Развиваем основные физические качества	1
Тема 2. Спорт в нашем городе	1
Тема 3. Готовимся сдавать ГТО	1
Итого	17 + 2

Авторские вебинары

Приглашаем коллег к
первому путешествию в
«Неболейку»

«Неболейка» против
детского травматизма

Соковня И.И. педагог-психолог, член Союза писателей, автор 70 вышедших книг,
более 500 газетных и журнальных публикаций, постоянный автор журнала
"Музилка", лауреат премии Российской Академии Образования

Организация внеурочной
деятельности по спортивно-
оздоровительному направлению
средствами курса
«Здорово быть здоровым»

Мошнина Рауза Шамильевна,
к.п.н., профессор, зав.кафедрой
начального образования АСОУ



«Здорово быть здоровым.
Правильное питание»

интернет-семинар для педагогов образовательных
организаций в рамках ДПО

А.В.Погожева
доктор медицинских наук, профессор ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»
заместитель главного диетолога Минздрава РФ

Интегративный подход к организации
учебных занятий курса
"Здорово быть здоровым"
в образовательной организации



Горбенко Наталья Васильевна

к.п.н., доцент кафедры естественнонаучного образования ГБОУ ДПО
«Нижегородский институт развития образования»

DDHAWEB.ru

**Дополнительная
профессиональная
программа**

**(повышение
квалификации)**

**«Методические
основы
формирования и
развития у
учащихся навыков
здорового образа
жизни»**

АО «АКАДЕМИЯ ПРОСВЕЩЕНИЕ»

Модуль 1 (инвариант)

**Курс «Здорово быть здоровым»: идеология,
структура, содержание**

Актуальность, цель, особенности программы

Структура программы: принципы цикличности и
спиральности, непрерывности и дифференциации

**Модуль 2 (вариатив) Формы, методы и средства
реализации программы на разных ступенях
образования**

Формы, методы и средства реализации программы на
ступени дошкольного образования

Формы, методы и средства реализации программы на
ступени начального общего образования



Создание единого образовательного и воспитательного пространства для деятельности семьи, образовательной организации и всего общества по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

Воспитание гармоничной личности:

- мотивированной на ведение здорового образа жизни,
- отвергающей курение, употребление алкоголя, наркотиков и прочие вредные привычки;
- осознающей опасность компьютерной зависимости;
- регулярно занимающейся физической культурой и спортом;
- пропагандирующей правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.



ПРОСВЕЩЕНИЕ

По вопросам приобретения учебных пособий серии «Здорово быть здоровым» можно обращаться в отдел по работе с государственными заказами: руководитель Трофимова Галина Владимировна, тел.: +7 (495) 789-30-40, доб. 41-44;
E-mail: GTrofimova@prosv.ru

По вопросам методической поддержки обращайтесь в центр методической поддержки педагогов: методист-эксперт Балакирева Елена Петровна, тел.: +7 (495) 789-30-40, доб. 40-72; E-mail: EBalakireva@prosv.ru

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

