

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ

«СШ «Факел»

_____ П.Н. Никитин

« 1 » сентября 2020 г.

***Программа игровых занятий
по воспитанию здорового образа жизни
младших школьников***



Выполнила зам. директора по СР

Гафиятуллина О.В.

Цель программы: воспитание здорового образа жизни у младших школьников.

Задачи:

1. Воспитание здорового образа жизни у младших школьников.
2. Укрепление здоровья, овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями.
3. Укрепление мышечно-связочного аппарата рук, ног, туловища, опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости, а также необходимых физических качеств, хорошей координации движений, самостоятельности и творческого подхода к занятиям.
4. Воспитание морально-волевых качеств, чувства ответственности, трудолюбия, дисциплины, воли к победе, коллективизма.
5. Обучение детей во время игры ЗОЖ и дать знания о функциях различных органов тела, о вреде некоторых привычек.

Программа рассчитана на спортсменов возрастом от 9 до 13 лет.

Настоящая программа предусматривает комплектование групп с учетом возрастных, психофизиологических особенностей, а также уровня физической подготовленности детей.

Программа состоит из 12 занятий, которые проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Каждое занятие имеет свою структуру:

1. Водно-подготовительная часть (10-15 минут). Включает в себя разминку:
 - построение группы;
 - бег в медленном темпе, бег с заданием (спиной вперед, назад, высоко поднимая бедро, «перекрестный бег» левым, правым боком);
 - общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
 - передача мяча в движении в 2-3 касания в парах.

2. Основная часть (30-35 минут), состоящая непосредственно из различных игр с мячом.

3. Заключительная часть (5-10 минут):

- сгибание рук в упоре, поднятие туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка» и растяжка «кошка»;
- беседы о вреде некоторых привычек и знакомство с функциями различных органов тела, а также подведение итогов тренировки.

Данная программа представлена нами в приложении 3.

Тест-опросник для учащихся 2-4 классов
«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

А. Деркунской

Внимательно прочитай и ответь на вопросы

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка, шампунь, тапочки, полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание

Завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 18.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги перед едой

Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять

После посещения туалета после игры в баскетбол

После того как заправил постель после того как поиграл с

Кошкой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день,

2-3 раза в неделю,

1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Помазать ранку йодом

Помазать кожу вокруг ранки йодом

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

- Иметь много денег
- Иметь интересных друзей
- Много знать и уметь
- Быть красивым и привлекательным
- Быть здоровым
- Иметь любимую работу
- Быть самостоятельным
- Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4

- Регулярные занятия спортом
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботиться о здоровье
- Хорошие природные условия
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.

- Утренняя зарядка, пробежка
- Прогулка на свежем воздухе
- Завтрак
- Сон не менее 8 часов
- Обед
- Занятия спортом
- Ужин
- Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

- Уроки, обучающие здоровью
- Спортивные соревнования
- Классные часы о том, как заботиться о здоровье
- Викторины, конкурсы, игры
- Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье
- Праздники на тему здоровья.

Ключ к тесту-опроснику

Вопрос	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло	0		6-8 баллов – достаточная осведомленность; 4 балла – недостаточная осведомленность;
	Зубная щетка	2		
	Мочалка	2		
	Зубная паста	0		

	Шампунь Тапочки Полотенце для тела	0 2 2		0-2 балла – незнание правил пользования средствами гигиены
Осведомленность о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание Второе расписание	4 0		4 балла – ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов – не осведомлен
Осведомленность о правилах гигиены				
3	По вечерам Утром и вечером По утрам	0 4 0		16-18 баллов – высокий уровень осведомленности; 12-14 баллов – удовлетворительный уровень; 0-10 баллов – недостаточный уровень
4	Перед чтением книги	0		
	Перед посещением туалета	2		
	После посещения туалета	2		
	Когда заправил постель	0		
	Перед едой	2		
	Перед прогулкой	0		
5	После игры в баскетбол	2		
	После игры с кошкой	2		
	Каждый день	4		
6	Два-три раза в неделю	2		
	Один раз в неделю	0		
	Осведомленность о правилах оказания первой помощи			
	Положить палец в рот	0		
6	Подставить палец под кран с холодной водой	0		
	Помазать ранку йодом	4		
	Помазать вокруг ранки	6		
	Личностная ценность здоровья			
7	Иметь много денег	0		
	Много знать и уметь	1		
	Быть здоровым	2		
	Быть самостоятельным	2		
	Иметь интересных друзей	0		
	Быть красивым и привлекательным	0		
	Иметь любимую работу	1		
	Жить в счастливой семье	2		
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярные занятия спортом	2		
	Хороший отдых	0		
	Знания о здоровье	2		
	Хорошая экология	0		
	Хороший врач	0		
	Средства для питания	0		
	Выполнение правил ЗОЖ	2		
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	Утренняя зарядка, пробежка	За каждый ответ «1» - 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов		14-16 баллов – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ; 9-13 баллов – неполное соответствие; 0-8 баллов – несоответствие
	Завтрак			
	Обед			
	Ужин			
	Прогулка на свежем воздухе			
	Сон не менее 8 часов			
	Занятия спортом			
	Душ, ванна			
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни				
10	Уроки, обучающие здоровью	За каждый ответ «1» - 2 балла;		10-12 баллов – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе;
	Классные часы о здоровье			
	Показ фильмов			

	Спортивные соревнования Викторины, конкурсы, игры Праздники	«2» - 1 балл; «3» - 0 баллов		6-9 баллов – недостаточная значимость; 0-5 баллов - низкая значимость
--	---	------------------------------------	--	---

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

46-64 балла: средний уровень знаний.

21-45 баллов: низкий уровень знаний.

На основании полученных результатов нами выделены три уровня знаний о ЗОЖ у школьников третьих классов:

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Ребёнок отвечает на поставленные вопросы уверенно, чётко, полно. Называет все части тела и основные органы, пытается объединить их в системы. Осознаёт ценность здоровья, имеет представление о системности здорового образа жизни.

46-64 балла: Средний уровень - ребёнок отвечает на вопросы не уверенно, не полно. Путает названия частей тела и внутренних органов. В системы органы объединяет только с помощью подсказки или наводящего вопроса. Представления о здоровом образе жизни ограничены, не конкретны. Ценность здоровья понимает, но с трудом формулирует, что надо делать, чтобы не болеть.

21- 45 баллов: Низкий уровень – ребёнок называет отдельные части тела, знания о названиях внутренних органов расплывчаты, фрагментарны. Здоровье определяет как противоположное состояние болезни. Не может объяснить, привести пример заботы человека о своём здоровье.

Приложение 2

Тест-опросник «Уровень знаний о строении и функциях организма человека» А. Деркунской

1. Как называется наука, изучающая строение тела человека?

Физиология

Зоология

анатомия

2. Скелет и мышцы образуют:

а) пищеварительную систему;

б) кровеносную систему;

в) опорно-двигательную систему.

3. Мышцы прикрепляются к костям при помощи:

а) сухожилий;

б) суставов;

в) хрящей.

4. Главную опору нашего организма составляет:

а) копчик;

б) позвоночник;

в) скелет ног.

5. Сколь органов чувств ты знаешь?

7

6

5

6. Соедини линиями

Глаза Орган осязания

Уши Орган вкуса

Нос Орган зрения

Кожа Орган обоняния

Язык Орган слуха

7. С помощью какого органа ты узнаешь, что запел соловей, залаяла собака?

Уши

Глаза

Нос

мозг

8. При помощи какого органа ты отличаешь солёную пищу от горькой?

Зубы

Нос

Язык

Глаза

губы

9. Кожа – это ...

а) наружный покров человека;

б) внутренний орган;

в) это обёртка человека

10. Какой орган отвечает за дыхание человека?

Сердце

Легкие

Почки

11. Какой орган контролирует работу твоего тела?

Печень

Сердце

Мозг

12. Какой орган отвечает за переваривание пищи?

Сердце

Легкие

Желудок

За каждый правильный ответ дается один балл

12-16 баллов – высокий уровень знаний о строении и функциях организма человека.

8 - 11 баллов - удовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

Ниже 8 баллов – неудовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

Программа занятий игр с мячом «Школа мяча»

Занятие 1

Водно-подготовительная часть (10-15 минут). Включает в себя разминку:

- построение группы;
- бег в медленном темпе, бег с заданием (спиной вперед, назад, высоко поднимая бедро, «перекрестный бег» левым, правым боком);
- общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- передача мяча в движении в 2-3 касания в парах.

Основная часть (30-35 минут), состоящая непосредственно из различных игр с мячом.

Змейка (проведи мяч)

Цель игры: обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т.п.) на расстоянии 1 м друг от друга.

По сигналу или команде тренера ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Вариант игры:

- можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками;
- ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;
- игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Мячик-чижик

Цель игры: обучение ловле мяча, развитие ловкости, координации движений и быстроты реакций.

Посреди игровой площадки кладется кирпич (круглая короткая палка диаметром 7—10 см, деревянный брусок и т. п.). На него под углом, чтобы нижний конец касался земли (пола), кладется дощечка шириной 6—3 см (можно с небольшой плашкой или углублением на нижнем конце). На нижний конец дощечки помещают не большой мячик.

Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные дети становятся вокруг мяча, тренер стоит в стороне, наблюдая за игрой. Водящий с силой ударяет ногой по свободному концу дощечки так, что мяч летит вверх.

Все играющие дети стараются поймать мяч, не дав ему коснуться пола (земли). Поймавший мячик становится водящим, а игра начинается сначала. Если мяч упал, не пойманный никем, то остается прежний водящий.

После окончания игры тренер подсчитывает, кто больше, раз был водящим.

Правила игры: при ловле мяча нельзя применять силу, отталкивать других играющих, вырывать мяч из рук.

Заключительная часть (5-10 минут):

- сгибание рук в упоре, поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка» и растяжка «кошка»;
- беседа «Здоровый образ жизни».

Здоровье занимает первое место среди жизненных ценностей человека. Вспомним слова известного немецкого философа Артура Шопенгауэра (1788-1860): «на 0,9 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу».

Как вы понимаете выражение «быть здоровым человеком»?

Много определений здоровья, но все они содержат пять следующих критериев:

1. Отсутствие болезни;
2. Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
3. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
4. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
5. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Наиболее точным определением здоровья следует считать то, что дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье человека является не только его индивидуальной ценностью, но и достоянием общества, неразрывно взаимосвязаны и зависят друг от друга.

По данным Министерства здравоохранения России лишь 14% детей практически здоровы, 35-40% - хронически больны, 50% - имеют функциональные отклонения. По данным МВД России, в последние годы растет преступность среди несовершеннолетних в возрасте 14-17 лет (11,8%). стремительно растет алкоголизация и токсикомания в подростковой среде.

Здоровье человека имеет две составляющие – духовную и физическую. Они должны постоянно находиться в гармоничном единстве и этим обеспечивать высокий уровень здоровья.

Охарактеризуйте духовное здоровье и физическое?

Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, навыками в прогнозировании и моделировании событий и составлении программы своих действий.

Физическое здоровье обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Важное значение для каждого человека и для общества имеет репродуктивное здоровье. Под ним понимается не только рождение ребенка, но также его воспитание, обучение и подготовку из его полноценного и полезного члена общества. Система воспроизводства населения обеспечивает рождение здоровых детей и подготовку нового поколения. Семья, как начальная социальная ячейка общества и государства, должна обеспечить воспитание и развитие у ребенка необходимых физических, духовных и нравственных качеств. Она должна сформировать из него человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, тем самым развитие кадрового потенциала общества.

На здоровье человека влияют физические, духовные и социальные факторы. Из физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

Подумайте и ответьте, каким образом наследственность влияет на здоровье человека?

Отражается ли на здоровье человека его внутренний мир?

У каждого человека своя предрасположенность к определенным заболеваниям. Состояние окружающей среды тоже влияет на здоровье. Даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействие загрязненного воздуха или воды. Духовный фактор является одним из важных компонентов здоровья и благополучия. Под ним понимается способность к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной помощи. Социальные факторы имеют также большое значение. Ведь человек может быть счастливым и здоровым только тогда, когда он имеет возможность для самореализации и ему гарантированы хорошие жилищные условия, образование и медицинское обслуживание. Для поддержания здоровья человек должен и обязан вести здоровый образ жизни.

На основании вышесказанного сформулируйте определение – здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Приведите примеры положительных и отрицательных факторов, влияющих на здоровье человека.

К положительным факторам относятся соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, физическая культура и спорт, уравновешенные взаимоотношения с окружающими людьми.

Отрицательно влияют на здоровье курение, употребление алкоголя и наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

- подведение итогов тренировки.

Занятие 2

Водно-подготовительная часть (10-15 минут). Включает в себя разминку:

- построение группы;
- бег в медленном темпе, бег с заданием (спиной вперед, назад, высоко поднимая бедро, «перекрестный бег» левым, правым боком);
- общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- передача мяча в движении в 2-3 касания в парах.

Основная часть (30-35 минут), состоящая непосредственно из различных игр с мячом.

Мяч сквозь обруч

Цель игры: обучение бросанию и ловле мяча, передаче его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке шесть детей, выбранных из числа играющих, становятся в шеренгу и держат в вытянутых руках пять обручей. Остальные дети разбиваются воспитателем на играющие пары.

По сигналу или команде тренера каждая пара по очереди начинает игру от первого стоящего в цепочке, проходя цепочку на расстоянии 1 м с обеих сторон и перебрасывая мяч друг другу через обруч.

Во время движения дети должны бросить мяч через каждый обруч. Если ребенок уронит мяч, то должен поднять его и продолжить игру с того обруча, где была допущена ошибка (или с первого обруча, что зависит от условий игры). Побеждает пара, которая быстрее других прошла дистанцию и не уронила мяч, бросив его через все пять обручей.

При повторении игры дети, игравшие в парах, меняют детей, стоявших с обручами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает не только быстроту движения, но и точность бросков игроков.

Попади в цель

Цель игры: обучение метанию мяча, развитие точности движений, глазомера.

На игровой площадке на уровне глаз ребенка на веревочке подвешивается круглая цель (фанерный или картонный окрашенный в яркий цвет круг диаметром 20—30 см, большой надувной мяч и т. п.).

На расстоянии 1,5—3 м (в зависимости от возраста играющих детей) от цели проводится линия. У линии в коробочке или корзиночке лежат четыре небольших (теннисных) мяча. Дети по очереди подходят к линии, берут мячи и бросают их, стараясь попасть в цель. Броски чередуют правой и левой рукой. Выполнив все броски, ребенок собирает мячи в коробочку или корзиночку, ставит ее у черты и уступает место следующему играющему ребенку.

Тренер наблюдает за выполнением бросков и проводит подсчет точных попаданий. В конце игры воспитатель отмечает самого точного игрока.

Вариант игры: каждый игрок проводит бросание мячей дважды (бросание из двух серий) — первый раз бросает только правой рукой, а второй — только левой.

Заключительная часть (5-10 минут):

- сгибание рук в упоре, поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка» и растяжка «кошка»;
- беседа на тему «Гигиена». Гигиена – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты.

Прошу детей объяснить пословицы:

Кто аккуратен, – тот людям приятен.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

Первое, что мы делаем рано утром?

Идём умываться, чистить зубы.

Умывался он раненько,

Зубы чистил, уши тёр.

Самым чистым и опрятным

Был в лесу лесной бобёр!

Чистить зубы нам не лень –

Чистим их два раза в день.

Чистим зубки дважды в сутки,

Чистим долго – три минутки

Щёткой чистой, не мохнатой,

Пастой вкусной, ароматной,

Чистим щёткой вверх и вниз –

Ну, микробы, берегись!

Чтобы зубы не болели,

Знают дети, знают звери:

Каждый должен дважды в год

Показать врачу свой рот!

Чтоб улыбки нашей свет сохранить на много лет, вы должны соблюдать памятку:

1. Чисти зубы два раза в день;

2. Ешь здоровую пищу;
3. Меняй зубную щётку каждые три месяца;
4. Посещай стоматолога два раза в год;
5. Не грызи орехи, ручки, ногти и твёрдые предметы.

Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище. Корней Иванович Чуковский не зря говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...» Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать влажную уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор мимо урны... Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

- подведение итогов тренировки.

Занятие 3

Водно-подготовительная часть (10-15 минут). Включает в себя разминку:

- построение группы;
- бег в медленном темпе, бег с заданием (спиной вперед, назад, высоко поднимая бедро, «перекрестный бег» левым, правым боком);
- общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- передача мяча в движении в 2-3 касания в парах.

Основная часть (30-35 минут), состоящая непосредственно из различных игр с мячом.

Эстафета с мячами

Цель игры: обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом игроков. Команды становятся у черты в колонны на расстоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние между колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок держит в руках мяч.

По сигналу тренера (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!...» или «Поднять руки!...» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребе нок передает мяч через голову второму, второй — третьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч тренеру.

Варианты игры:

- сначала мяч передается вверх спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;
- мяч передается назад вниз между широко расставленными ногами;

- комбинация двух движений: мяч передается на зад вверх над головами, а вперед — вниз, между широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.

Мячик-шмель

Цель игры: обучение катанию мяча в игровой форме, развитие ловкости и быстроты реакции.

Дети садятся на пол на игровой площадке, вытянув вперед ноги, на расстоянии вытянутой руки друг от друга, образуя при этом круг диаметром 3—4 м.

Тренер находится вне круга. Он дает одному из детей мяч и, при необходимости, показывает, как его катать.

По сигналу тренера или его команде ребенок катит мяч через круг, стараясь попасть мячом в ногу другому игроку. Остальные игроки внимательно наблюдают за мячом, стараясь оттолкнуть его от себя руками, чтобы попасть в ногу другого. Ребенок, в ногу которого попал мяч, считается «осаленным» или «ужаленным», а поэтому должен сесть спиной к центру круга и не участвует в игре, пока не будет «ужален» мячом новый игрок. После этого предыдущий игрок вновь вступает в игру, а новый «ужаленный» мячом игрок отворачивается от круга.

Игра продолжается определенное время и прекращается по сигналу или команде тренера.

После игры тренер подсчитывает, кто из играющих был «удален» большее число раз, а кто — ни разу.

Заключительная часть (5-10 минут):

- сгибание рук в упоре, поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка» и растяжка «кошка»;
- беседа «Режим дня». Ребята, давайте обсудим, какой должен быть режим у школьников. Ответы детей.

Стихи о правильном питании:

Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов,
Сделать лёгкую зарядку
И убрать свою кровать!
Душ принять,
И завтрак съесть.
А потом за парту сесть!
Но запомните, ребята,
Очень важно это знать,
Идя в школу, на дороге
Вы не вздумайте играть!
Опасайтесь вы машин,

Их коварных чёрных шин.
На занятиях сиди
И всё тихо слушай.
За учителем следи,
Наостривши уши.
После школы отдыхай,
Но только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!
Пообедав, можешь сесть
Выполнять задания.
Всё в порядке, если есть
Воля и старание.
Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.
В час положенный ложимся,
В час положенный встаём.
Нам болезни нипочём!
Сочетай труд и отдых.

Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, ещё до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

– А теперь давайте подведём итог, каким же должен быть правильный режим дня?

1. зарядка;
 2. умывание;
 3. завтрак;
 4. школьные уроки;
 5. обед;
 6. прогулка;
 7. домашнее задание;
 8. прогулка;
 9. игры по интересам, чтение книг;
 10. душ;
 11. сон.
- подведение итогов тренировки.

Занятие 4

Водно-подготовительная часть (10-15 минут). Включает в себя разминку:

- построение группы;
- бег в медленном темпе, бег с заданием (спиной вперед, назад, высоко поднимая бедро, «перекрестный бег» левым, правым боком);
- общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- передача мяча в движении в 2-3 касания в парах.

Основная часть (30-35 минут), состоящая непосредственно из различных игр с мячом.

Кати мяч в цель

На игровой площадке между двумя вертикальными стойками или двумя деревьями натягивается веревка на высоте до 1 м. К этой веревке подвешиваются на веревочках 3—4 цели (картонные или фанерные квадраты со стороной 20—30 см) так, чтобы они едва не касались земли. Расстояние между целями 40—50 см.

На расстоянии 3—4 м от веревки проводится черта. От этой черты дети катают мяч, стараясь попасть в цель. Одновременно могут катать мяч 3—4 детей (в зависимости от числа целей).

Тренер отмечает попадания в цель.

Варианты игры:

- катание можно проводить по очереди: правой и левой рукой;
- вместо подвешенных целей можно использовать поставленные на пол или землю кегли, положенные большие мячи;
- игра может быть командной: дети делятся на 3— 4 команды с равным числом участников, а воспитатель подсчитывает общее число попаданий команды, а не отдельного игрока.

Подводя общие итоги игры, тренер отмечает положительные моменты у каждого ребенка.

Будь внимательным!..

Цель игры: развитие внимательности ребенка в игровой обстановке.

Дети собираются на игровой площадке возле тренера, который объясняет правила игры. У каждого ребенка в руках мяч. По сигналу или команде тренера дети разбегаются по площадке, играют с мячом, выполняя различные упражнения (подбрасывают и ловят мяч, бьют его о пол и ловят и т. д.).

По повторному сигналу (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или команде тренера дети должны остановиться, поймать мяч и поднять его над головой.

Проигравшим считается тот ребенок, кто последним поднял мяч. В то же время тренер отмечает положительные моменты в действиях каждого ребенка.

Заключительная часть (5-10 минут):

- сгибание рук в упоре, поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка» и растяжка «кошка»;
- беседа «Влияние стресса».

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и планировать в соответствии с этим свое поведение. Эмоционально устойчивые люди обычно успешно справляются с переменами, происходящими с ними, в т.ч. с несчастными случаями и болезнями. Любые перемены в жизни, даже положительные, заставляют человека приспосабливаться, адаптироваться к новым обстоятельствам, требующих определенных усилий и напряжения. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, получило название «стресс».

Может ли стресс приносить положительные результаты?

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело функционируют наиболее эффективно и поддерживают организм в наиболее оптимальном режиме работы. Высокий уровень стресса может быть

положительным фактором только очень короткое время, например, состояние спортсмена перед ответственным соревнованием.

Стрессовые ситуации по возможности необходимо избегать.

Вопрос учащимся: Какие меры можно предпринять для того, чтобы обезопасить себя от негативных последствий стрессов?

Быть оптимистом. Уметь радоваться жизни.

Необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом. Эти занятия оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику.

Необходимо, чтобы питание было регулярным и сбалансированным.

Достаточный по продолжительности и спокойный сон.

Уметь сказать «нет», если нет возможности выполнить какое – то задание.

Вы все занимаетесь спортом. Какое влияние оказывают физические упражнения на ваш организм?

Двигательная активность поддерживает хорошую физическую форму, улучшает самочувствие и обеспечивает прилив энергии для жизнедеятельности, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственным и физическими нагрузками.

Приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды помогает закаливание. Вырабатывается устойчивость организма к воздействию холода, так как часто охлаждение и переохлаждение у не закаленных людей вызывают различные РВЗ. У закаленных людей вырабатывается устойчивость к низким температурам, теплообразование в их организме происходит более интенсивно, а это уменьшает вероятность развития инфекционных заболеваний.

– подведение итогов тренировки.

Занятие 5

Водно-подготовительная часть (10-15 минут). Включает в себя разминку:

- построение группы;
- бег в медленном темпе, бег с заданием (спиной вперед, назад, высоко поднимая бедро, «перекрестный бег» левым, правым боком);
- общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- передача мяча в движении в 2-3 касания в парах.

Основная часть (30-35 минут), состоящая непосредственно из различных игр с мячом.

Бычки

Цель игры: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5—10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят

одновременно по 3—4 ребенка. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу.

По сигналу или команде тренера дети становятся на четвереньки и начинают движение ко второй линии, одновременно толкая головой перед собой мяч.

Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

Чей мяч дальше?..

Цель игры: обучение в игровой манере метанию мяча, развитие силы и точности броска.

На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1—2 м от стены. За ней проводится еще 3—5 параллельных линий на расстоянии 20—30 см между ними.

Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену, а потом тренер отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска, которого мяч отскочил дальше.

Заключительная часть (5-10 минут):

- сгибание рук в упоре, поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка» и растяжка «кошка»;
- беседа «Питание».

В последнее время очень много внимания стало уделяться вопросам рационального питания. Пища обеспечивает организм человека энергией, необходимой для жизнедеятельности. Питание должно быть разнообразным, должно учитываться генетические особенности человека, возраст, физические нагрузки, климатические и сезонные особенности окружающей природы. Главным критерием правильности питания является состояние здоровья: вес тела, общее самочувствие, уровень работоспособности.

Давайте вместе вспомним правила приема пищи.

Во время еды не следует решать какие – то дела и проблемы, надо наслаждаться едой.

Во время еды не рекомендуется смотреть телевизор, слушать музыку, так как это отвлекает.

Нельзя садиться за стол усталым, возбужденным. Необходимо отключиться от проблем и настроиться на прием пищи.

Если нет достаточно времени для приема пищи, то его лучше пропустить.

Нельзя переедать.

Употреблять воду и напитки рекомендуется за 15-20 мин. до приема пищи или после.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Органы и системы человека могут выдерживать нагрузки и напряжения примерно в 10 раз больше тех, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

- подведение итогов тренировки.

Занятие 6

Водно-подготовительная часть (10-15 минут). Включает в себя разминку:

- построение группы;
- бег в медленном темпе, бег с заданием (спиной вперед, назад, высоко поднимая бедро, «перекрестный бег» левым, правым боком);
- общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- передача мяча в движении в 2-3 касания в парах.

Основная часть (30-35 минут), состоящая непосредственно из различных игр с мячом.

Не урони мяч

Цель игры: обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.

По сигналу или команде тренера дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

Вариант игры: на второй линии для каждой команды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажатым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

Брось через верёвку

Цель и характер напоминает игру «Бросить и пой мать».

На игровой площадке натягивают веревку между двумя вертикальными стойками или деревьями примерно на уровне 1 м от поверхности. На расстоянии 1—1,5 м от веревки проводится черта, у которой лежат 3—4 небольших мяча. К линии подходят 3—4 ребенка (по количеству мячей).

По сигналу или команде тренера каждый ребенок берет мяч двумя руками и бросает его из-за головы через веревку, а затем догоняет и ловит мяч. Пробегая под веревкой, дети стараются не задеть ее. Поймав мяч, дети возвращаются на линию бегом и снова бросают. Уронивший мяч выбывает из игры. Побеждает тот ребенок, кто большее число раз бросит и поймает мяч.

Вариант игры: дети играют в паре. По обе стороны веревки на расстоянии 1—1,5 м проведены линии, у которых стоят дети, играющие в паре. Сначала один бросает мяч, а другой ловит, а затем наоборот.

Побеждает та пара, которая больше, раз перебросит мяч через веревку, не уронив его.

Заключительная часть (5-10 минут):

- сгибание рук в упоре, поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка» и растяжка «кошка»;
- беседа «Вредные привычки: табак и алкоголь».

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Органы и системы человека могут выдерживать нагрузки и напряжения примерно в 10 раз больше тех, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

К сожалению, ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей последующей жизни, серьезно вредят его здоровью.

Назовите вредные привычки, пагубно влияющие на здоровье человека?

К таким привычкам, прежде всего, относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Алкоголь или спирт является наркотическим ядом и действует на клетки головного мозга, парализуя их.

Доза 7-8г чистого спирта на 1 кг веса тела – смертельна для человека. Некоторые люди считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечить чуть ли не все болезни. Наоборот, алкоголь разрушительно действует на все органы и системы организма человека. При его длительном употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени, нарушаются обменные процессы в тканях сердца и мозга, снижаются половые функции и многие другие заболевания. Средняя продолжительность жизни этих людей не превышает обычно 57 лет.

Какими качествами обладает пьющий человек и его существование?

Состояние опьянения характеризуется часто ослаблением сдерживающих факторов, утратой чувства стыда и реальной оценки последствий совершаемых поступков. Поэтому оно часто приводит молодых людей к случайным половым связям, следствием которых нередко бывают нежелательная беременность, заражение болезнями, передающимися половым путем, до 90% заражений сифилисом и около 95% - гонореей. Особенно вреден алкоголь для женщин. 30% детей рождаются недоношенными и мертвыми. Алкоголь взаимосвязан с преступностью. Преступники, используя алкоголь, вербуют соучастников и толкают их на совершение преступлений.

С алкоголизмом боролись еще в древние времена. В Китае и Египте до нашей эры пьяниц подвергали суровым и унижительным наказаниям. В Риме в III веке до нашей эры. существовал запрет на употребление вина лицам, не достигшим 30-летнего возраста. Наша страна в 80-е года XX века пережила «сухой закон». Сегодня действует закон «О запрете распития спиртных напитков в общественных местах».

Другая вредная привычка, пагубно влияющая на здоровье человека – курение табака.

Имеются ли в группе активные курильщики? Какие ощущения вы испытываете во время курения?

Активный компонент табачного дыма является никотин. А также синильная кислота, сероводород, углекислая кислота, аммиак, эфирные масла, табачный деготь. В последнем содержится около сотни химических соединений, в том числе изотопы калия, мышьяка и канцерогены. Табак вредно действует прежде всего на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Нарушается сердечно – сосудистая система, воспаляется носоглотка и гортань, хронический бронхит. Функция легких под влиянием курения ослабевает, кровь обогащается не кислородом, а угарным газом. Может наступить кислородное голодание. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Смерть может наступить, если подросток выкурит сразу пол пачки сигарет.

Кроме активных курильщиков бывают и пассивные. Пассивные курильщики, вдыхая задымленный табачный воздух, болеют теми же болезнями, что активные. Активный курильщик вдыхает профильтрованный дым сигареты, а пассивный – «необработанный» дым, что хуже.

Почему люди курят?

Люди курят не потому, что хотят курить, а потому что не могут бросить эту привычку. Начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Человек становится рабом этой привычки, он медленно уничтожает свое здоровье, которое природа дала для других целей: для труда и созидания, для любви и счастья. Во многих странах активных курильщиков не принимают на работу, дабы сохранить здоровье пассивному курильщику. Эта тенденция существует и в России.

– подведение итогов тренировки.

Занятие 7

Водно-подготовительная часть (10-15 минут). Включает в себя разминку:

- построение группы;
- бег в медленном темпе, бег с заданием (спиной вперед, назад, высоко поднимая бедро, «перекрестный бег» левым, правым боком);
- общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- передача мяча в движении в 2-3 касания в парах.

Основная часть (30-35 минут), состоящая непосредственно из различных игр с мячом.

Бросить и поймать

Цель игры: обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и координации движения ребенка.

На игровой площадке между двумя вертикальными стойками или двумя деревьями натягивают веревку на высоте поднятых рук ребенка.

Тренер объясняет и показывает, как нужно бросить мяч через веревку, пробежать за ним следом под веревкой и успеть поймать его, не дав коснуться земли. Поймав мяч, можно бросить его с другой стороны и снова поймать. Одновременно могут играть 1—3 ребенка, а затем передавать мяч другим детям. Тренер наблюдает и отмечает удачные броски и ловлю мяча.

Вариант игры: у линии на расстоянии 1—1,5 м от веревки стоят в колоннах дети, разделенные на 2—3 команды с равным числом играющих. Сама игра проводится в виде эстафеты: первый ребенок бросает мяч, догоняет, ловит его. Затем возвращается бегом, передает следующему играющему, а сам становится в конец колонны.

Мяч среднему

Цель игры: обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и координации движения ребенка.

На игровой площадке чертится 2—3 круга (по числу играющих команд) диаметром 3—4 м. Играющие дети делятся на 2—3 команды, каждая из которых отходит к своему кругу. В каждой команде выбирают по одному ведущему, который с мячом в руках становится в центре круга. Остальные дети из команды становятся по кругу.

По сигналу тренера (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде ведущий бросает мяч игрокам, начиная с первого, и получает его назад. Получив мяч от последнего игрока, ведущий поднимает его над головой.

Выигрывает та команда, которая первой закончила переброску мяча.

Заключительная часть (5-10 минут):

- сгибание рук в упоре, поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка» и растяжка «кошка»;
- беседа «Вредные привычки: наркотики».

В нашей стране бурный рост числа детей, употребляющих наркотики. К наркотическим веществам отнесены морфин, кофеин, героин, промдол, кокаин, первитин, эфедрин, гашиш (анаша, марихуана), ЛСД, экстази и др. Эти вещества приводят к изменениям психического состояния человека.

К токсическим веществам относятся некоторые лекарства, средства бытовой химии (растворители, лаки, клеи и др.), алкоголь и никотин.

Охарактеризуйте человека, употребляющего наркотики, внешний и внутренний мир?

Заболевание наркомания и токсикомания развиваются постепенно. Начинается с единичных случаев, затем становится все более частым и, наконец, систематическим. Каким образом формируется наркозависимость? У каждого человека в головном мозге есть центр удовольствия, который обеспечивает ему хорошее настроение. Человек встретился с друзьями – удовольствие, вкусно покушал – снова удовольствие. Это состояние он ощущает благодаря регулирующим веществам – нейромедиаторов. Они являются психоактивными веществами. Их концентрация в организме ничтожна мала. После искусственного введения наркотиков организм не может регулировать количество вводимых веществ и быстро привыкает, и

уже не может без них обойтись. Организм наркомана слабеет, дряхлеет, разрушается иммунная система, что приводит к заболеваниям и далее к гибели.

Зачем люди принимают наркотики?

Наркотик нужен, чтобы восстановить нормальное психическое состояние. Если его не принять, будет плохое настроение, появится раздражительность, снизится работоспособность. По мере дальнейшего развития болезни влечение начинает проявляться на уровне физической зависимости. Главной заботой для человека становится удовлетворение постоянно возрастающего влечения к наркотику.

Почему же все новые и новые люди вступают на тропу добровольного самоуничтожения?

Главная причина – наркобизнес, который приносит огромные прибыли. Поэтому для пропаганды их употребления создана целая серия мифов: наркотики бывают легкие, делают человека свободным и помогают решать жизненные проблемы, и, наконец, это модно. У подростков формируется ошибочное мнение: даже если я попробую наркотик, то не стану наркоманом и смогу бросить употреблять его в любой момент. Это страшный обман. Если человек стал употреблять наркотик – это навсегда, обратной дороги нет, болезнь уже началась, а врожденного иммунитета против нее нет.

Борьба с этим злом ведется во всем мире, в том числе и в России. В 1998 году принят закон «О наркотических средствах и психотропных веществах», в котором установлен запрет на прием наркотиков без назначения врача и предусмотрено создание структур по борьбе с незаконным оборотом и распространением наркотиков.

Необходимо выработать твердую жизненную установку: в любой обстановке и в любых случаях жизни не допустить первой пробы наркотика. Сказать «Нет».

В заключение необходимо отметить, что каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути идти. Если он хочет быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в жизнь, прежде, чем взять рюмку спиртного, сигарету или наркотик, надо подумать и принять правильное решение. Он должен научиться твердо говорить: «Нет!».

– подведение итогов тренировки.

Занятие 8

Водно-подготовительная часть (10-15 минут). Включает в себя разминку:

- построение группы;
- бег в медленном темпе, бег с заданием (спиной вперед, назад, высоко поднимая бедро, «перекрестный бег» левым, правым боком);
- общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- передача мяча в движении в 2-3 касания в парах.

Основная часть (30-35 минут), состоящая непосредственно из различных игр с мячом.

Поймай мяч

Цель игры: обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и координации движения ребенка.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 1,5—3 м (в зависимости от возраста играющих детей). Участвующие в игре дети делятся на 2—3 команды с равным числом игроков. Из каждой команды выбирается по одному игроку-водящему (капитан команды).

Команды выстраиваются в колонны на расстоянии 1—1,5 м друг от друга у первой линии. Водящие становятся за второй линией лицом к командам. В руках у каждого водящего мяч.

По сигналу или команде тренера водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне. Тот, поймав мяч, возвращает его ведущему, а сам присаживается на корточки. Водящий бросает мяч следующему и получает его обратно. Так продолжается до тех пор, пока последний играющий в колонне не вернет мяч водящему, а сам присядет на корточки.

Если игрок не поймал или выронил мяч, то должен догнать его, взять в руки, вернуться на свое место и только потом бросить назад водящему.

Побеждает та команда, чей водящий (капитан) быстрее поймает мяч от последнего игрока.

Мяч водящему

Цель игры: обучение бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и быстроты реакции.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 1—2,5 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Участвующие в игре дети делятся на 2—3 команды с равным числом участников. Из игроков каждой команды выделяют по одному водящему.

У первой линии выстраиваются команды в колонны на расстоянии 1,5—2 м одна от другой. За второй линией ей, лицом к команде, становятся водящие. В руках у каждого водящего мяч.

По сигналу тренера (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) или его команде начинается игра. Водящий бросает мяч игроку, первым стоящему в колонне. Тот ловит мяч, возвращает его водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий ловит мяч и бросает его следующему игроку и т. д., пока последний ребенок, стоящий в колонне, вернет мяч водящему.

Побеждает команда, в которой последний играющий первым вернет мяч водящему.

Заключительная часть (5-10 минут):

- сгибание рук в упоре, поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка» и растяжка «кошка»;
- беседа «Здоровый сон».

Всем людям и животным на Земле нужен сон, чтобы восполнить энергию, которую организм израсходовал за день. Отдых нужен всем органам - мышцам, сердцу, желудку, печени и другим. Но особенно необходимо отдыхать мозгу. Как вы думаете, почему?

Головной мозг, нервная система руководит работой всего нашего организма.

Верно, чтобы на следующий день человек чувствовал себя бодрым, мог хорошо работать. Ведь при недосыпании работоспособность падает. Систематическое недосыпание просто опасно - страдает нервная система человека. Он становится рассеянным, часто делает ошибки, во время работы быстрее устает, у него плохое настроение. Важно, чтобы сон был не только достаточно продолжительным, но и достаточно глубоким. Что для этого необходимо? (Нужно вовремя ложиться спать, правильно вести себя перед сном).

Спать нужно в тихом нежарком помещении.

Перед сном нужно много двигаться и играть в шумные игры.

Для сна нужно надевать свободную одежду.

Перед сном желательна прогулка на свежем воздухе.

Комната должна быть душной и тёплой.

Необходимо ложиться спать в одно и то же время.

Учитель: Итак, чтобы обеспечить себе крепкий сон, необходимо соблюдать простые правила:

- а. не слушай громкую музыку перед сном;
 - б. не переедай за ужином, так как сон в этом случае будет беспокойным;
 - в. не играй в шумные игры и не смотри боевики и криминальные новости, займись занятиями, успокаивающими нервную систему;
 - г. не забывай про водные процедуры перед сном и свежий воздух в комнате;
 - д. выключи свет, телевизор.
- подведение итогов тренировки.

Занятие 9

Водно-подготовительная часть (10-15 минут). Включает в себя разминку:

- построение группы;
- бег в медленном темпе, бег с заданием (спиной вперед, назад, высоко поднимая бедро, «перекрестный бег» левым, правым боком);
- общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- передача мяча в движении в 2-3 касания в парах.

Основная часть (30-35 минут), состоящая непосредственно из различных игр с мячом.

Мяч водящему

Цель игры: обучение бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и быстроты реакции.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 1—2,5 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Участвующие в игре дети делятся на 2—3 команды с равным числом участников. Из игроков каждой команды выделяют по одному водящему.

У первой линии выстраиваются команды в колонны на расстоянии 1,5—2 м одна от другой. За второй линией ей, лицом к команде, становятся водящие. В руках у каждого водящего мяч.

По сигналу тренера (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) или его команде начинается игра. Водящий бросает мяч игроку, первым стоящему в колонне. Тот ловит мяч, возвращает его водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий ловит мяч и бросает его следующему игроку и т. д., пока последний ребенок, стоящий в колонне, вернет мяч водящему.

Побеждает команда, в которой последний играющий первым вернет мяч водящему.

Брось и догони

Цель игры: обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и быстроты реакции, умения играть в коллективе.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 1,5—2 м (5—6 детских шагов). Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом игроков. Команды выстраиваются в колонны на расстоянии 1 м друг от друга у первой линии.

В руках у стоящего первым в колонне ребенка мяч. По сигналу тренера (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) дети бросают снизу мяч двумя руками вверх и вперед и бегут за ним. Дети догоняют и ловят мяч. Потом они становятся за вторую черту, снова также бросают и ловят мяч, но уже у первой черты. Поймав мяч, ребенок передает его следующему в колонне, а сам становится последним. Второй ребенок повторяет то же самое и передает мяч очередному ребенку. Так продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят это упражнение.

В начале игры важны не скорость, а точность броска, ловля и передача мяча, которые отмечает воспитатель. После приобретения детьми определенных навыков эту игру можно проводить в виде эстафеты. Побеждает та команда, которая первой закончила бросать, ловить и передавать мяч.

Заключительная часть (5-10 минут):

- сгибание рук в упоре, поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка» и растяжка «кошка»;
- беседа «Закаливание».

Что значит - закаляйся? В нашей стране много людей, чей возраст около сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет - закалённое тело. Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн и водных процедур. Начинать закаливание нужно

с проветривания комнаты. В школе, в группе мы регулярно проветриваем помещение - это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.

Успешным закаливание может быть лишь при соблюдении определенных правил.

Первое правило - закаливание нужно проводить постоянно.

Другое правило - закаливание нужно проводить постепенно. Встав рано, в одно и тоже время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого - обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды.

Одновременно необходимо постепенно переходить на более легкую одежду, не кутаться. Занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе.

Помните: солнце, воздух, и вода - самые верные наши друзья. Закаливание проводится с помощью воздуха, воды, солнца.

Закалённый человек без вреда для здоровья переносит и ветер, и холод, почти не болеет простудными заболеваниями.

– подведение итогов тренировки.

Занятие 10

Водно-подготовительная часть (10-15 минут). Включает в себя разминку:

- построение группы;
- бег в медленном темпе, бег с заданием (спиной вперед, назад, высоко поднимая бедро, «перекрестный бег» левым, правым боком);
- общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- передача мяча в движении в 2-3 касания в парах.

Основная часть (30-35 минут), состоящая непосредственно из различных игр с мячом.

Лови – бросай!..

Цель игры: обучение в игровой форме ловле мяча и точности бросания его в заданном направлении, развитие внимательности и быстроты реакции ребенка.

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит тренер, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..»

Тренер произносит текст, не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Тренер отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Лови мяч

Цель игры: обучение в игровой форме ловле мяча и точности бросания его в заданном направлении, развитие внимательности и быстроты реакции ребенка.

На игровой площадке дети стоят на расстоянии вытянутых рук, образуя круг (диаметром 3—4 м) или полукруг, чтобы воспитатель мог видеть всех. Тренер стоит в центре на равном удалении от каждого ребенка и бросает мяч, называя имя ребенка. Тот ловит мяч и так же бросает его воспитателю. Так мяч по очереди получают все играющие дети.

Главное в игре не скорость и сила, а точность бросания мяча.

Тренер в процессе игры отмечает детей, правильно поймавших и точно вернувших мяч.

Вариант игры: тренер бросает мяч не по очереди, а выборочно, называя имя ребенка, приучая детей быть внимательными во время игры и развивая реакцию.

Прокати мяч

Цель игры: обучение в игровой форме катанию в заданном направлении мяча и ловле его, развитие внимания и быстроты реакции детей.

На игровой площадке воспитатель усаживает детей в круг (диаметром 3—4 м) или полукруг. Ребенок может сидеть, раздвинув ноги или «постурецки». Тренер становится в центре и катит мяч по очереди каждому ребенку, называя при этом его имя. Ребенок ловит мяч, а потом катит его назад воспитателю.

Основное в этой игре не сила, а точность катания мяча.

Вариант игры: дети не сидят, а стоят, образуя круг или полукруг. Тренер сначала катит мяч по очереди каждому ребенку, называя его имя. Отработав катание, воспитатель катит мяч уже на выбор, называя ребенка, приучая детей быть внимательными и развивая реакцию. Названный ребенок должен поймать мяч и вернуть его, откатывая воспитателю.

Заключительная часть (5-10 минут):

- сгибание рук в упоре, поднимание туловища, ноги закреплены, руки за головой, упражнения для спины, лежа на животе «рыбка» и растяжка «кошка»;
- игра. Перед вами образ неряшливого больного человека. Сейчас мы с вами попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику. Я задаю вам вопросы, если вы отвечаете правильно, вредная привычка убирается и постепенно человек принимает нормальный здоровый облик.

Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными)

Почему нельзя курить? (Запах изо рта, желтые зубы, кашель, хромота)

Как влияет на здоровье употребление алкогольных напитков? (Расширение сосудов, красный нос, болезни печени, желудка, плохая память)

Как часто и зачем нужно мыть голову? (Что бы волосы были чистыми, не заводились вши, мыть один раз в 5-6 дней).

Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов).

К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы? (Можно проглотить предмет, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями)

Почему нельзя меняться одеждой и обувью, одевать чужие головные уборы? (можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями)

Почему нельзя часами смотреть телевизор и сидеть за компьютером? (Ухудшиться зрение)

Вывод:

Не бери чужие платья,
Ногти тоже не грызи,
Не дружите с сигаретой,
Так здоровье не найти.

– беседа о правилах здорового образа жизни:

- ✚ Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
 - ✚ Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
 - ✚ Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
 - ✚ Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
 - ✚ Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
 - ✚ Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
 - ✚ Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.
- подведение итогов тренировки.

Результаты на констатирующем этапе

экспериментальная группа констатирующий этап	№	ЗОЖ	знания	контрольная группа констатирующий этап	№	ЗОЖ	знания
	1	66	8		1	48	12
	2	47	9		2	21	8
	3	24	12		3	46	2
	4	23	2		4	66	12
	5	68	4		5	22	4
	6	21	8		6	65	8
	7	51	3		7	23	4
	8	25	4		8	22	9
	9	25	9		9	50	5
	10	70	4		10	24	14
	11	53	12		11	25	6
	12	21	3		12	51	9
	13	55	11		13	66	5
	14	70	14		14	22	14
	15	22	2		15	46	4
	16	60	1		16	67	9
	17	25	16		17	21	6
	18	58	3		18	50	13
	19	30	11		19	46	3
	20	29	15		20	21	9
	21	57	4		21	66	5
	22	26	5		22	21	3
	23	49	10		23	48	10
	24	25	3		24	50	2
	25	50	2		25	21	4
	26	22	10		26	47	2
	27	51	2		27	21	2
	28	22	8		28	46	3
	29	52	5		29	21	2
	30	57	4		30	47	2
	Σ	1254	204		Σ	1190	191
	с.з.	42	7		с.з.	40	6

Результаты на контрольном этапе

экспериментальная группа контрольный этап	№	ЗОЖ	знания	контрольная группа контрольный этап	№	ЗОЖ	знания
	1	66	15		1	66	8
	2	40	11		2	47	9
	3	70	10		3	24	12
	4	71	14		4	23	2
	5	60	8		5	68	4
	6	30	16		6	21	8
	7	69	8		7	51	3
	8	61	16		8	25	4
	9	33	8		9	25	9
	10	63	10		10	70	4
	11	72	7		11	53	12
	12	32	15		12	21	3
	13	69	8		13	55	11
	14	29	14		14	70	14
	15	68	7		15	22	2
	16	32	11		16	60	1
	17	50	13		17	25	16
	18	72	8		18	58	3
	19	50	10		19	30	11
	20	53	14		20	29	15
	21	77	8		21	57	4
	22	56	9		22	26	5
	23	60	16		23	49	10
	24	70	8		24	25	3
	25	62	9		25	50	2
	26	69	15		26	22	10
	27	31	12		27	51	2
	28	64	14		28	22	8
	29	32	11		29	52	5
	30	60	12		30	57	4
	Σ	1671	337		Σ	1254	204
	с.з.	56	11		с.з.	42	7