

# Оздоровительно- развивающий курс

«Цветок здоровья»

«Здоровье – главное  
богатство  
человека»



МБОУ «СОШ № 30 имени Н.Н. Колокольцова»

# Цель курса:

**сохранение и укрепление**

**здоровья учеников**

**начальной школы**

**в процессе образовательной**

**деятельности**



# Основные задачи:

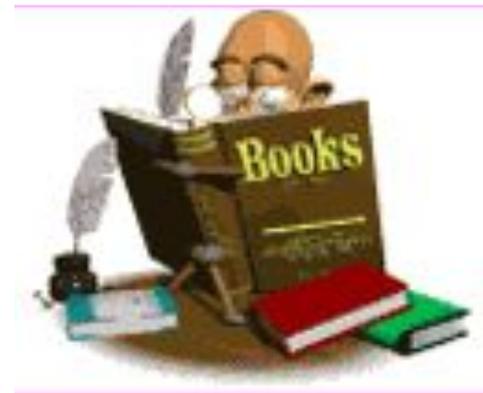
- вызвать у учащихся

начальных классов

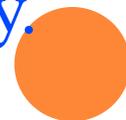
интерес к основам здоровья,

позволив ощутить

красоту и радость движения;



- формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- обучить школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
- добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
- воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.



# Планируемые результаты

развития универсальных учебных действий  
на занятиях курса «Цветок здоровья»

Смысловые акценты УУД	Курс «Цветок здоровья»
личностные	<i>нравственно-этическая ориентация</i>
регулятивные	<i>целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, алгоритмизация действий</i>
познавательные общеучебные	<i>широкий спектр источников информации</i>
познавательные логические	<i>анализ, синтез, сравнение, группировка, причинно-следственные связи, логические рассуждения, доказательства, практические действия.</i>
коммуникативные	<i>использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.</i>

# Результаты формирования УУД на разных этапах обучения

## **1 класс: Личностные УУД**

- 1. Ценить и принимать базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья».**
- 2. Уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям.**
- 3. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.**
- 4. Оценивать жизненные ситуаций и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.**

# Регулятивные УУД

- 1. Определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.**
- 2. Определять план выполнения заданий внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.**
- 3. Использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник и т.д.**



# Познавательные УУД

- 1. Ориентироваться, определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.**
- 2. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию.**
- 3. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.**
- 4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.**



# **Ценностные ориентиры содержания курса «Цветок здоровья»**

- предназначен для работы с детьми 1-4 классов,**
- направлен на формирование у младших школьников элементарных знаний о правилах здорового поведения,**
- навыков здорового образа жизни и повышение резервов здоровья.**



Методически он является

продолжением курса

«Окружающий мир»

«Окружающий мир» решает задачи развития познавательной сферы.

«Цветок здоровья» решает задачи гармоничного психофизического развития ребёнка.



**Курс «Цветок здоровья» предполагает  
формирование связей с другими предметами:**

**физкультурой, музыкой,  
чтением и родной речью, математикой,  
ИЗО и прикладным искусством.**

**Теоретическое обоснование курса  
«Цветок здоровья»**

**1 класс**

**Материал представлен в виде модели Цветка здоровья,  
любой лепесток которого символизирует одну из сфер  
жизнедеятельности ребенка.**

**Каждый лепесток является отдельной темой.**



# ВЫБЕРИТЕ СЛОВА ДЛЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА:

красивый      ловкий      статный      крепкий  
сутулый      бледный      стройный      неуклюжий  
сильный      румяный      толстый      подтянутый



# Здоровый человек - богатый человек!



# Режим ДНЯ



**« Человек  
есть то, что  
он ест. »**



# ДВА УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

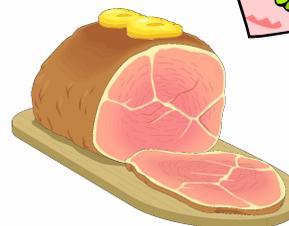
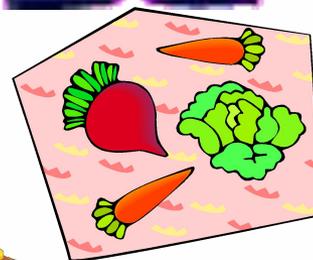
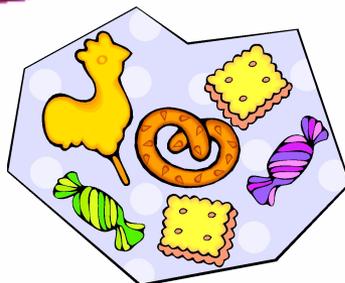
умеренность

разнообразие



ПОЛЬЗА

вред



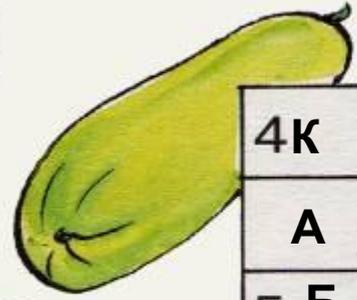




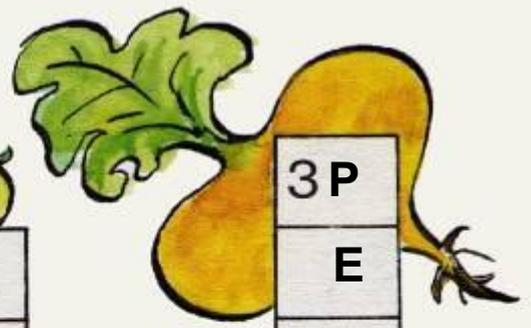
1 Я	Б	Л	О	2 К	О
-----	---	---	---	-----	---



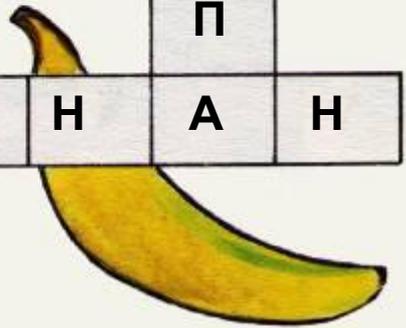
А
П
У



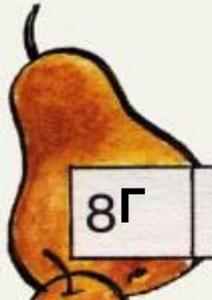
4 К
А



3 Р
Е
П



5 Б	А	Н	А	Н
-----	---	---	---	---



7 Л
-----

6 С	Л	И	В	А
-----	---	---	---	---



Т
А

Ч
О

9 С
-----

8 Г	Р	У	Ш	А
-----	---	---	---	---

К
---

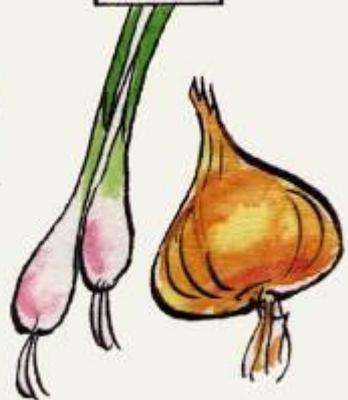
10 К	И	В	И
------	---	---	---



Е
---

К
---

Л
---



11 А	Н	А	Н	А	С
------	---	---	---	---	---

# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

Жир, сладости и алкоголь употребляются изредка и в небольших количествах

Молоко и молочные продукты  
**2-4 порции**



Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи  
**2-4 порции**



Овощи  
**2-4 порции**



Фрукты  
**3-6 порций**



Хлеб, каши (крупы), картофель и другие зерновые **6-11 порций**



Одна порция овощей - это полстакана измельчённых плодов или стакан листьев салата. Порция фруктов - один целый фрукт или  $\frac{1}{2}$  стакана ягод. Продукты, содержащие углеводы, - кусок хлеба,  $\frac{1}{2}$  стакана приготовленной крупы или макарон, 4 столовых ложки мюсли. Порция молочных продуктов - 1 стакан молока, 45 г твёрдого сыра,  $\frac{1}{2}$  стакана творога. Мясо, рыба и яйца - 75-90 г мяса или рыбы, 2 яйца.



фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны

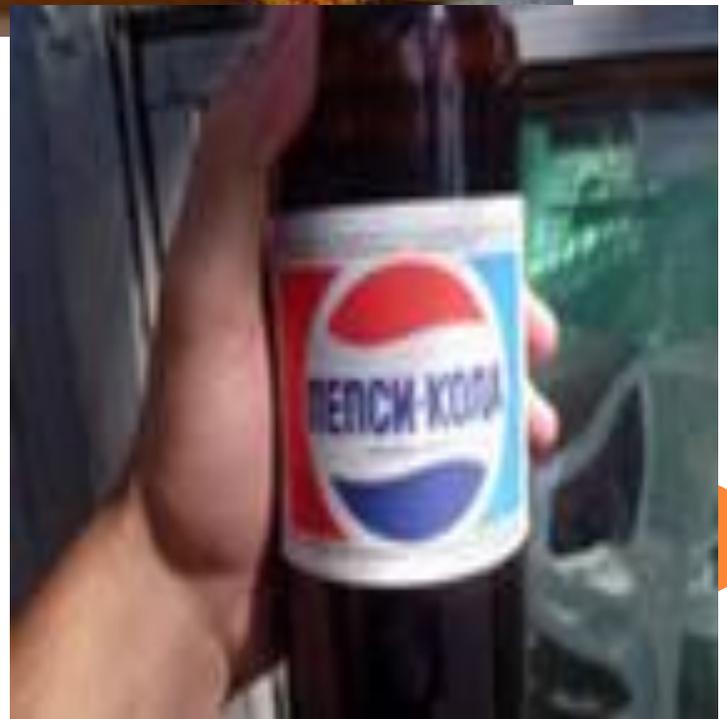


мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара





**Это вредно !**



**« В движении –  
жизнь! »**



# ЛЮДИ С САМОГО РОЖДЕНИЯ ЖИТЬ НЕ МОГУТ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ



**Здоровье –  
это красота !**



## **Упражнения, которые способствуют снятию напряжения мышц глаза, улучшают кровообращение:**

- 1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть их (5-6 раз с интервалом 30 сек)**
- 2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза)**
- 3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек (3-4 раза)**
- 4. Быстро-быстро моргать (1 мин)**
- 5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 раза)**



# Закаливание



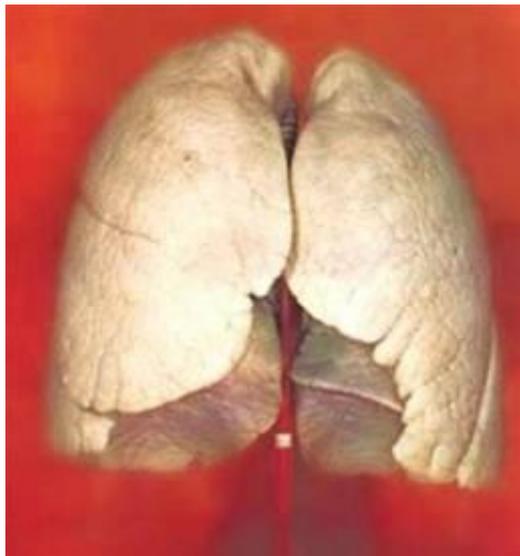
**Чистота –  
залог  
здоровья.**







Healthy



osis

# ПРИВЫЧКИ

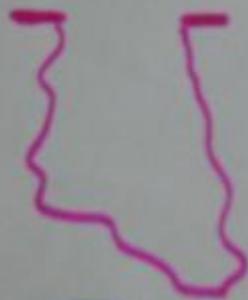




П р и в ы ч к и

х о р о ш и е

п л о х и е







ПЛО  
ХО



ХОРУ  
МО  
|||



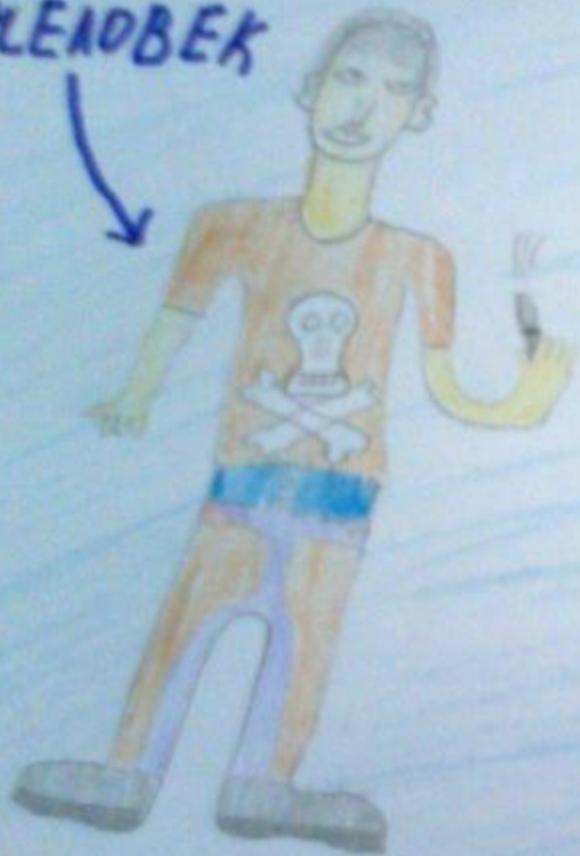
плохо прививки

Хорошие прививки



Хорошие прививки  
плохо прививки

НЕ ЗДОРОВЫЙ  
ЧЕЛОВЕК



ЗДОРОВЫЙ  
ЧЕЛОВЕК















**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

# ВЫВОД:

Каждый человек должен заботиться о своем  
здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе  
лучше, чем ты сам.



«Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу.»

