

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:

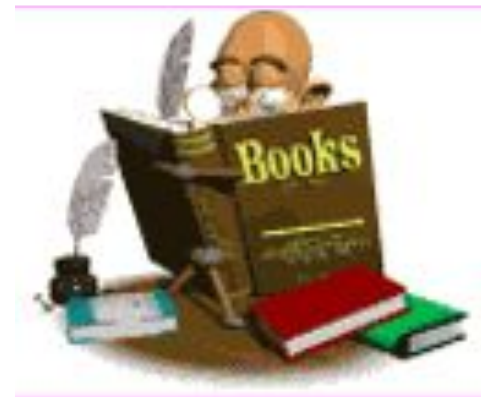
- вызвать у учащихся

начальных классов

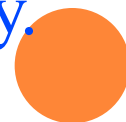
интерес к основам здоровья,

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:

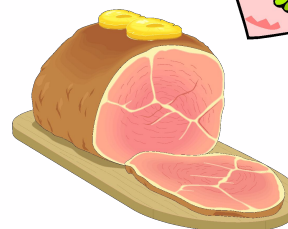
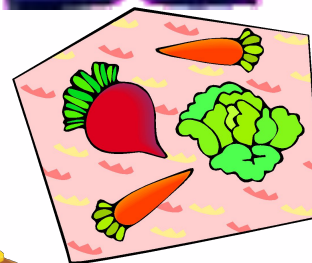
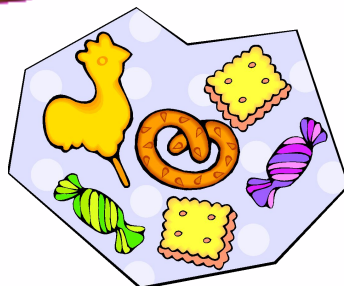
умеренность

разнообразие



ПОЛЬЗА

вред







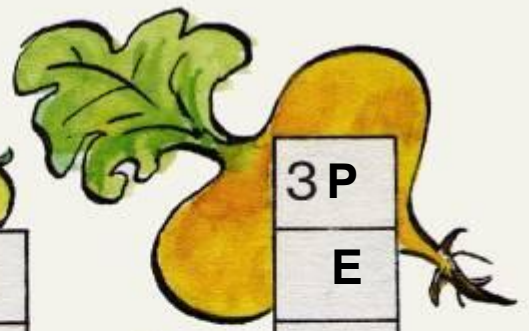
1	Я	Б	Л	О	2	К	О
---	---	---	---	---	---	---	---



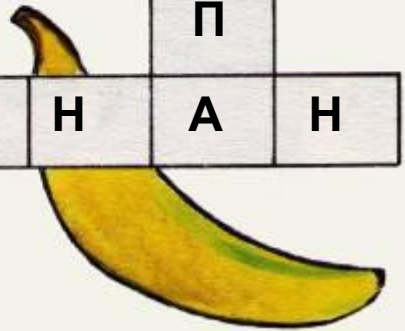
А
П
У



4	К
А	



3	Р
Е	
П	



5	Б	А	Н	А	Н
---	---	---	---	---	---



7	Л
К	

6	С	Л	И	В	А
---	---	---	---	---	---



А
Ч
О

8	Г	Р	У	Ш	А
---	---	---	---	---	---

9	С
---	---



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



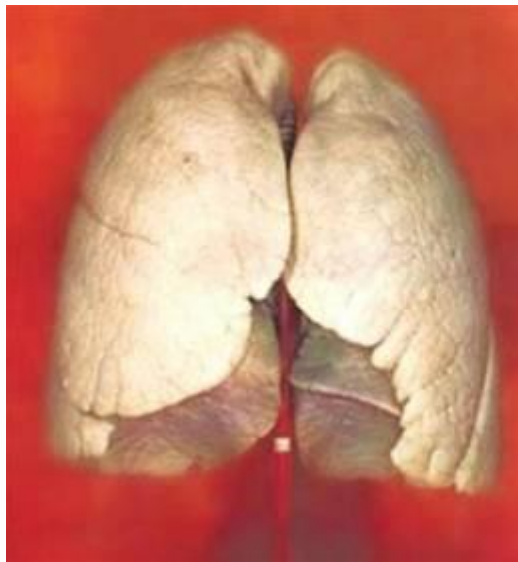
**Чистота –
залог
здоровья.**







Healthy



osis

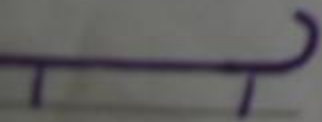
ПРИВЫЧКИ





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
|||



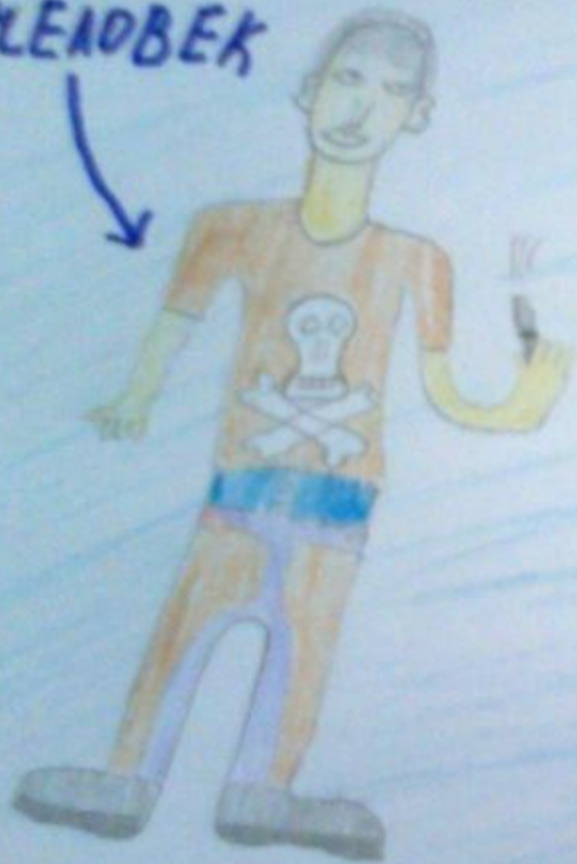
плохо прививки

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.»

