

## Аннотация

общеобразовательной общеразвивающей программы (адаптированной)

спортивно-оздоровительной направленности

«Если хочешь быть здоровым»

(стартовый уровень)

Автор: воспитатель Попова Г.Н.

Направление	<b>Спортивно-оздоровительное</b>
Класс	2б
Количество часов	34
Учебник	1.Л.А.Обухова,Н.А.Лемяскина «Школа докторов природы или уроки здоровья».2004 г. 2.Захарова Т.Н. «Формирование здорового образа жизни у младших школьников» 3.КовалькоВ.И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер» Москва. Вако,2007 4.Ротенберг Р. «Расти здоровым» Детская энциклопедия здоровья. М :физкультура и спорт.1992г. 5.Татарникова Л.Г.,Захаревич Н.Б. «Валеология и основы безопасности жизни ребёнка»(Пособие к курсу валеологии «Я и моё здоровье. 6.Этинген Л. «как вы устроены,господин тело».М.Линг-пресс.
Программа	Общеобразовательная общеразвивающая программа внеурочной деятельности (адаптированная) «Если хочешь быть здоровым» для обучения детей с НОДА (с нарушением опорно-двигательного аппарата).
Содержание программы	<b>Введение:</b> Что мы знаем о З.О.Ж. Если хочешь быть здоров- будь им. <b>Тема 1.</b> Почему мы болеем. Познакомить с причинами болезни, признаками болезни, способами их профилактики. <b>Тема 2.</b> Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. <b>Тема 3.</b> Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат. <b>Теоретические занятия. 1 ч.</b> Беседа медиков из медчасти о здоровом образе жизни.

#### **Тема 4.Прививки от болезней.**

Знакомство с различными болезнями. Что такое инфекция и что такое иммунитет. Прививки от болезней.

**Теоретические занятия. 1 ч.** Игра «Полезно- вредно» Назови, что для здоровья полезно, а что вредно..

#### **Тема 5.Что нужно знать о лекарствах.**

Какие лекарства мы выбираем.Как быть здоровым, как соблюдать правила ухода за своим телом. Домашняя аптечка.

#### **Тема 6.Как избежать отравлений.**

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

**Практическая работа. Игры соревнования** «Кто больше»-повторение правил здорового образа жизни; «Кто ответит правильно» .

#### **Тема 7.Безопасность при любой погоде.**

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Вспомнить правила здоровья известные детям.

#### **Тема 8.Правила безопасного поведения в доме, на улице и в транспорте.**

Опасность в нашем доме.Как вести себя на улице и в транспорте. Проиграть с детьми в важные моменты.

#### **Тема 9.Правила безопасного поведения на воде.**

Вода наш друг. Привлечь внимание детей к соблюдению правил безопасного поведения.

#### **Тема 10.Правила обращения с огнём.**

Чтобы огонь не причинил вреда. Профилактика правил обращения с огнём.

**Практическая работа.** Игра «Валеологический светофор».

#### **Тема 11.Как уберечься от поражения электрическим током.**

Профилактика правил обращения с огнём, чтобы электрический ток не причинил вреда.

**Практическая работа** Игра «Валеологический светофор»..

#### **Тема 12.Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.**

Профилактика вредных привычек у школьников в неумении контролировать

своё поведение. Учить заботиться детей о своём здоровье, так как здоровье это самое ценное, что есть у человека.

**Тема 13.Как защититься от насекомых.**

Познакомить детей с различными видами насекомых-опасными и полезными.Научить соблюдать правила поведения в природе. Приобщать к здоровому образу жизни.

**Тема 14 .Предосторожности при обращении с животными.**

Разговор о домашних животных:что мы знаем про кошек и собак.Правила обращения с животными. Что делать, если тебя укусила собака или поцарапала кошка, куда обращаться.

**Тема 15.Первая помощь при отравлении жидкостями,пищей, парами,газом.**

Расширять представление,что каждый человек должен заботиться о своём здоровье,никто не позаботиться лучше, чем ты сам.Отравление ядовитыми веществами, угарным газом.

**Практическая работа.** Игра «Валеологический светофор».

**Тема 16.Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.**

Формировать представление о природном окружении, как среде жизнедеятельности человека. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

**Практическая работа** Игры «Полезно-вредно»,«Валеологический светофор»..

**Тема 17 Первая помощь при травмах.**

Растяжение связок и вывих костей.переломы.Если ты ушибся или порезался.

**Практическая работа** Как правильно оказать помощь при травмах.

**Темы 18.19.Первая помощь при травмах.**

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. При укусах насекомых,змей.Развивать физические способности у детей,сноровку, сообразительность, быстроту реакции.

**Тема 20. Сегодняшние заботы медицины.Обобщение.**

