



ПРИЛОЖЕНИЕ _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 11 города
Невинномыска Ставропольского края
Рябова Галина Ивановна
« ___ » _____ 2013 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Ступени здоровья»

*Название образовательной программы
для учащихся 1-4 классов*

указывается категория обучающихся по данной образовательной программе

(новая редакция программы)

«Я здоров – и поэтому успешен!»

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия –
постоянные, и значит заменить их ничем нельзя»

Н.Амосов

Автор-составитель программы:

Педагог-психолог

МБОУ СОШ № 11

М.А. Осипенко

г. Невинномысск 2013

Пояснительная записка.

Одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации является сохранение и укрепление здоровья детей и молодёжи, их физическое воспитание и развитие. Воспитание физически крепкого поколения в настоящее время рассматривается в качестве необходимой гарантии успеха всех социальных и экономических реформ, проводимых в нашей стране. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

В образовательной политике государства, в нормативных документах министерства образования Ставропольского края по совершенствованию образования, приоритетной выделена цель современного образования – создание условий для раскрытия личности ребёнка, сохранения его физического и психического здоровья, воспитания в детях интереса к образованию, учёбе. Задачи школы в сфере охраны здоровья учащихся закреплены в ряде законодательных и нормативных документов.

Значимость школьной программы «Ступени здоровья» обозначается двумя основными положениями, содержащимися в Законе РФ "Об образовании":

- Ψ это гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности (ст.2);
- Ψ это обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся (ст.51).

В Законе "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (ст.28) подчеркивается, что в образовательных учреждениях независимо от организационно-правовых форм должны осуществляться меры по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников.

В Программе развития воспитания в системе образования России сказано, что сохранение здоровья учащихся является одним из основных направлений и принципов организации воспитания во всех образовательных учреждениях.

В Концепцию очередного этапа реформирования образования внесён раздел "Образование и здоровье", где изложены основные направления деятельности образовательных учреждений в этой области, в том числе и формирование здорового образа жизни обучающихся.

Значение психологического фактора.

Счастлив и здоров тот организм, в котором живет высокий разум! Забота о собственном теле и здоровье – неотъемлемый признак зрелой, состоявшейся высоконравственной личности, потому как с любви и уважения к себе начинается любовь ко всему живому. Глубоко зная и понимая структуру и потребности своего организма, дети учатся понимать другого человека, быть сострадательным и внимательным к нему.

Используя психологические элементы упражнений, мы привлекаем познавательную сторону человеческого «я», активизируя работу памяти, внимания, мышления, воображения, замыкая тем самым круг ресурсов и возможностей организма, данных человеку природой, и часть которых он утратил, будучи личностью социальной, подвижной и лабильной. Поэтому так важно обращение сегодняшних школьников к этому незнакомцу – самому себе. Обращение глубокое, осмысленное, обращение с вопросами: Кто я? Какой я? Что я могу сделать, чтобы стать лучше, здоровей, счастливей? Что я могу сделать для своего ближнего, что бы он стал здоровей и счастливей?

Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное душевное и социальное благополучие. Действительно, если есть проблемы со здоровьем, не важно, физическим или психологическим, то остальные составные части благополучия (взаимоотношения со сверстниками, учеба, дружба, творчество) отходят на второй план. Болеющий человек всю свою

жизнедеятельность начинает рассматривать через призму симптома. Поэтому программа «Ступени здоровья», разработанная для обучающихся 1-4 классов, является комплексной, включающей физиологический, психологический и воспитательный аспекты.

- ❖ **Физиологический** – привитие основ правильного питания, спорта, личной гигиены, отказ от вредных привычек; воспитание выносливости, силы, ловкости и соревновательного духа.
- ❖ **Психологический** – воспитание социально-адаптированной, творческой личности, ориентированной на успех.
- ❖ **Воспитательный** – развитие таких качеств в учениках как духовность, нравственность, любовь и уважение к человеческому роду. Преодоление средствами игры разрыв между физическим и духовным развитием детей, формирование у них стремления к совершенствованию своих духовных и физических возможностей.

Цель программы: создание такой системы физического оздоровления детей, которая бы способствовала осмысленному отношению каждого из них к собственному здоровью в условиях детского коллектива.

Задачи программы:

- ❖ реализация системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- ❖ мониторинг личностной сферы учащихся с целью выявления проблем;
- ❖ гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- ❖ реализация новых методов деятельности в процессе просвещения школьников, использование здоровьесберегающих технологий;
- ❖ создание условий для адаптации младших школьников к образовательному процессу;
- ❖ формирование позитивной жизненной позиции у младших школьников;

- Ψ развитие социально-адаптированной личности;
- Ψ планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающихся;
- Ψ использование возможностей системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся.

Выпускник начальной школы должен обладать следующими качествами и характеристиками:

- Ψ высоким уровнем самоорганизации и личностной самоактуализации;
- Ψ системой знаний, умений и навыков, позволяющих постоянно накапливать материал для самосовершенствования и развития;
- Ψ способностью быстро и адекватно адаптироваться в сложных условиях изменчивого социума;
- Ψ способностью устанавливать деловые и межличностные отношения с людьми на диалогической основе;
- Ψ толерантностью и эмпатией, готовностью понимать и принимать других;
- Ψ умением конструктивно решать конфликты и личностные проблемы;
- Ψ умением работать в команде;
- Ψ пониманием условий реализации своих возможностей в конкретной профессиональной среде;
- Ψ уметь осуществлять выбор в рамках принятых правил и быть успешным в выбранной деятельности;

Дети, изучающие курс «Ступени здоровья», словно ростки к свету, тянутся к познанию себя, желая стать выше, добрее, сильнее. Мы используем комплексный подход к обучению детей, чтобы помочь им достичь относительного совершенства - безоценочного, своего, внутреннего. Когда, видя счастливые глаза этих детей, мы можем почувствовать в них личность, направленную на успех и добро, тогда мы можем сказать, что наши усилия и работа не напрасны, они приносят плоды – в качестве поколения

школьников, довольных собой и окружающей их действительностью, полных сил творить, дарить добро. Полных сил и возможностей менять мир в лучшую сторону, поддерживая, если необходимо, друг друга и себя самого. Таких школьников, которые, способны быть по-настоящему счастливы и здоровы, сделать счастливыми окружающих, и, возможно, за счет своих способностей и умений, в силах изменять историю нашей страны.

Индикаторы успешности в реализации Программы

- Ψ укрепление здоровья детей;
- Ψ улучшение социально-психологического климата в ученическом коллективе;
- Ψ снижение темп роста негативных социальных явлений среди детей;
- Ψ формирование умений, навыков, приобретение жизненного опыта адекватного поведения в экстремальных ситуациях;
- Ψ создание благоприятных условий для оздоровления детей через сотрудничество с учреждениями дополнительного образования.

В ходе изучения программы дети осмысливают многие проблемы своего бытия, учатся соблюдать режим дня, жить в коллективе, считаться со своими товарищами. Реализуется принцип активного участия в различных мероприятиях, учатся организовывать свой досуг.

Данное комплексное целевое планирование позволяет педагогу осмысленно получить оптимально полезный результат, рабочая программа служит своего рода компасом, позволяет определить направление работы, учитывая традиции и возможности детского коллектива, уровень подготовленности педагогического коллектива, желания и интересы детей.

Укрепление физических и психических сил ребенка, приобретение им новых знаний, умений, нового положительного жизненного опыта – результат правильно спланированного комплексного целевого программирования по учебно-воспитательной работе.

Основное содержание образовательной программы.

Тема I		Психологический элемент в занятии	Цель
САМОПОЗНАНИЕ. ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Я И ДРУГИЕ.			
Цель	Дать понятие о здоровье. Показать взаимосвязь здоровья и образа жизни.		
Содержание	Занятие 1. Факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды, режим учебы, отдыха, занятие физической культурой, закаливание, рациональное питание.	Упражнение «Волшебные шары»	расслабление, развитие тактильных ощущений, сплоченности.
	Занятие 2. Профилактика инфекционных заболеваний, личная и общественная гигиена,	Упражнение «Сосулька».	расслабление, проживание психоэмоционального состояния
	Занятие 3. Формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ (курение, алкоголь, наркотики).	Упражнение «Мешочек для криков»	отреагирование отрицательных эмоций
ТЕМА 2. РЕЖИМ ДНЯ, УЧЕБЫ И ОТДЫХА УЧАЩИХСЯ			
Цель	Дать понятие значения режима дня для здоровья и успешной учебы в школе.		
Содержание	Занятие 4. Режим дня. Построение режима дня для учащихся младших классов. Гигиена учебных занятий в школе. Чистота рабочего помещения, рабочего места, проветривание. Назначение и правильное выполнение физкультминуток на уроках. Организация отдыха на перемене. Необходимость активного отдыха после классных	Упражнение «Я умею ходить как...»	снятие мышечных зажимов, отработка чувства перевоплощения

	занятий. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки).		
	<p style="text-align: center;">Занятие 5.</p> <p>Рациональный отдых в выходные дни и во время школьных каникул. Время приготовления уроков в соответствии с режимом дня. Основные правила организации рабочего места дома (подбор мебели, расположение к источнику света, порядок на столе). Правильная посадка. Проветривание рабочего помещения.</p>	Упражнение «Восковая палочка».	развитие чувства доверия к группе, смена ролей, установка на успех
	<p style="text-align: center;">Занятие 6.</p> <p>Основные рекомендации по гигиене зрительной работы (чтение, рисование, просмотр телепередач, игры на компьютере, и др.): освещенность рабочего места, расстояние от глаз до рабочей поверхности, гимнастика для глаз.</p>	Упражнение «Да – нет»	снятие мышечных зажимов, развитие силовых ощущений.
ТЕМА 3.	ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ		
Цель	Дать понятие значения пищи для роста, развития и жизнедеятельности организма.		
Содержание	<p style="text-align: center;">Занятие 7.</p> <p>Пища животного и растительного происхождения. Продукты наиболее полезные для питания школьника. Значение полноценного питания, режим питания. Рациональное время и объем пищи за завтраком, обедом, ужином. Правила приема пищи. Правила поведения за столом</p>	Упражнение «Давайте поздороваемся».	создание благоприятной атмосферы, снятие напряжения

	<p align="center">Занятие 8.</p> <p>Вред частого употребления еды всухомятку, жареных блюд, острых приправ, способствующих возникновению заболеваний органов пищеварения. Полезное значение для организма горячих блюд и вред очень горячей пищи.</p>	Упражнение «Руки и плечи».	отреагирование отрицательных ситуаций, снятие мышечных зажимов, психогимнастика
	<p align="center">Занятие 9.</p> <p>Недопустимость злоупотребления сладостями, кондитерскими и хлебобулочными изделиями. Вред недостаточного и избыточного потребления пищи, опасность употребления недоброкачественной пищи. Значение диетического питания для детей с различными заболеваниями.</p>	Упражнение «Я сильный – я слабый».	снятие мышечных зажимов, психогимнастика
ТЕМА 4.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗАКАЛИВАНИЕ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ		
Цель	Дать понятие физической культуры. Понятие о закаливании. Значение закаливания. Природные факторы закаливания: воздух, вода и солнце.		
Содержание	<p align="center">Занятие 10.</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика – «зарядка». Значение утренней гимнастики и водных процедур для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Сведения об условиях, необходимых для зарядки. Понятие о комплексе утренней гимнастики.</p>	Упражнение «Рыбка в сети»	снятие мышечных зажимов, психогимнастика, снятие эмоционального напряжения, развитие доверия к окружающему миру

	<p>Занятие 11. Основные виды закаливания воздухом: пребывание в помещении в облегченной одежде, утренняя зарядка, игры на воздухе, прогулки, спортивные развлечения. Правила пользования солнечными ваннами. Порядок проведения водных процедур, обтирания, ножных ванн. Основные правила купания в водоемах. Прогулки и их значение. Соответствие одежды во время прогулок погоде и характеру занятий.</p>	Упражнение «Я сильный – я слабый».	снятие мышечных зажимов, психогимнастика
	<p>Занятие 12. Осанка. Понятие и определение. Воспитание правильной осанки. Значение правильной осанки для нормальной работы сердца, легких, гармонического развития всего организма. Понятие о скелете, его строении (позвоночник, грудная клетка, кости черепа, кости конечностей, таза). Влияние на формирование правильной осанки утренней гимнастики, физических упражнений, спортивных игр, труда, контроля за позой во время занятий, ходьбы.</p>	Упражнение «Стул любви».	развитие положительных эмоций, тактильного восприятия, чувства собственной значительности
ТЕМА 5.	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ		
Цель	Дать понятие личной гигиены. Значение соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.		
Содержание	<p>Занятие 13. Правила ухода за кожей рук, лица, тела, волосами, ногтями. Уход за полостью рта.</p>	Упражнение «Ласковый дождик»	снятие мышечных зажимов, психогимнастика, снятие эмоционального напряжения, развитие доверия к окружающему миру
	<p>Занятие 14. Инфекционные заболевания. Понятие о микробах.</p>	Упражнение "Здороваемся глазами"	установление зрительного контакта, положительного

	Понятие о болезнетворных микробах, вызывающих инфекционные болезни у людей.		настроя
	Занятие 15. Пути распространения микробов: водный, воздушный; грязные руки; загрязненные пищевые продукты; насекомые (мухи, тараканы); предметы общего пользования (стакан, полотенце и т. д.). Понятие о глистах. Пути заражения глистами.	Упражнение "Путаница"	развитие сплоченности коллектива
ТЕМА 6.	ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ		
Цель	Дать значение природы и здоровья человека.		
Содержание	Гигиена внешней среды. Представление о роли зеленых насаждений, рек и водоемов в оздоровлении окружающей среды. Понятие об окружающей среде в школе, классе. Значение чистоты помещений для здоровья. Значение влажной уборки и проветривания.		
ТЕМА 7.	ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА.		
Цель	Познакомить с понятием «гигиена» и его содержанием		
Содержание	Занятие 16. Гигиенические требования к учебным помещениям, где ведутся уроки по труду: проветривание; освещение; уборка. Организация рабочего места при работе с бумагой, картоном, тканью. Правильное расположение предметов труда.	Упражнение «Загораем».	развитие навыков эффективного общения, расслабление, снятие мышечных зажимов
	Занятие 17. Соблюдение правильного освещения рабочей поверхности. Правила пользования ножом, ножницами, молотком, иглой, булавками и другими предметами на занятиях по труду.	Упражнение "Распевка"	развития чувства ритма, осознание собственного тела

	Занятие 18. Гигиенические требования к работе на учебно-опытном участке. Правила предосторожности при работе с граблями, лопатой и садовым инвентарем.	Упражнение "Здороваемся рукопожатиями".	установление контакта, формирование желания общаться со сверстниками
ТЕМА 8.	ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ		
Цель	Дать понятие профилактики бытового травматизма и безопасности жизнедеятельности.		
Содержание	Занятие 19. Взаимодействие человека с окружающей средой. Какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни? Сигналы: 01 - вызов пожарной охраны; 02 - вызов милиции; 03 - вызов «Скорой помощи»; 04 - вызов аварийной газовой службы. Бытовой травматизм. Особенности современного жилища. Чем оно опасно для человека? Как правильно пользоваться лифтом? Как правильно пользоваться электроприборами, газом, водой? Какие опасные ситуации могут возникнуть дома при использовании препаратов бытовой химии, острыми и режущими предметами и инструментами? Сведения о том, как следует резать хлеб, зашивать что-либо, носить горячие предметы, зажигать газовую горелку.	Упражнение «Летний отдых на морском побережье».	расслабление, снятие мышечных зажимов

	<p style="text-align: center;">Занятие 20.</p> <p>Правила поведения во время подвижных игр: футбол, хоккей, фехтование, катание на лыжах, коньках, санях и др.</p> <p>Причины травм глаз (использование негашеной извести для конструирования ракет, бомб, запалов, игры с рогаткой, запуск петард и др.).</p> <p>Меры безопасности при пользовании водными переправами (в поселке, на прогулках и т. д.). Правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде: "Место купания", "Купание запрещено" и др.</p> <p>Профилактика травматизма в школе, правила поведения на переменах.</p> <p>Отравление несъедобными грибами и растениями. Меры профилактики этих отравлений.</p>	<p>Упражнение "Сосед слева - сосед справа".</p>	<p>формирование чувства уверенности, развитие сплоченности коллектива</p>
--	---	---	---

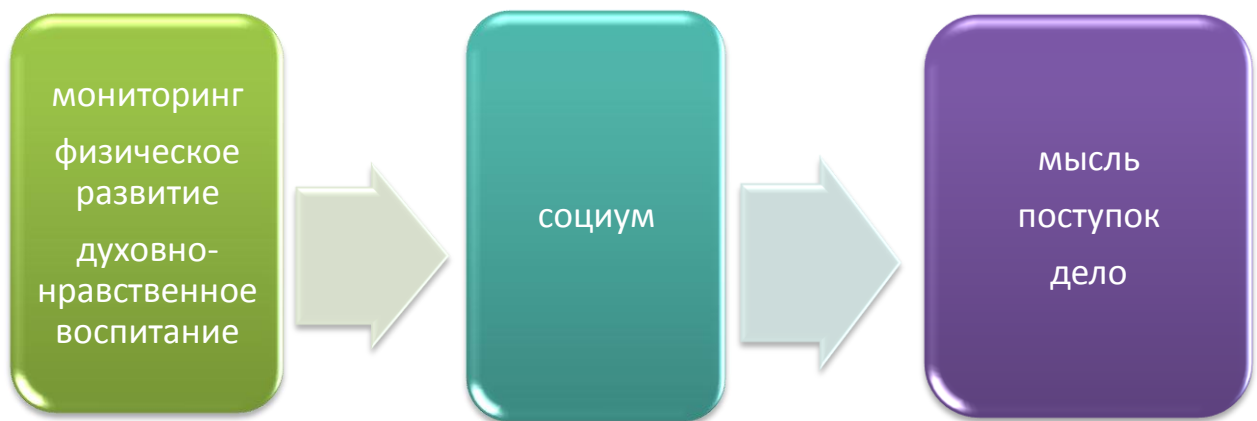
	<p align="center">Занятие 21.</p> <p>Предупреждение дорожно-транспортных происшествий. Правила дорожного движения, значение их выполнения для сохранения жизни и здоровья детей. Основные улицы в микрорайоне школы и дома, движение транспорта на этих улицах. Назначение тротуара, мостовой, перекрестка. Сигналы светофора и регулировщика, их значение. Улицы с односторонним и двусторонним движением. Первоначальные сведения о дорожных знаках: предупреждающих, запрещающих, предписывающих, указательных. Правила пользования общественным транспортом. Правила перехода через улицу, где не обозначены пешеходные переходы. Правила движения по загородной дороге: идти разрешается по обочине, навстречу движущемуся транспорту</p>	Упражнение "Двигаемся по команде"	развитие концентрации внимания
ТЕМА 9.	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОЛОВОГО ВОСПИТАНИЯ (мальчики) ДЕВОЧКИ		
Цель	Цель познакомить с особенностями личной гигиены, основами полового принадлежности.		
Содержание	<p align="center">Занятие 22.</p> <p>Осознание половой принадлежности, формирование мужских черт личности; мужественность, уважительное и чуткое отношение к маме, учительнице и сверстницам. О дружбе мальчиков с девочками. Развитие человека. Различия полов в растительном и животном мире. Размножение растений и животных. Общие сведения о строении организма мальчика и девочки. Специфическая гигиена. Как содержать в чистоте свое тело. Необходимость и правила подмывания. Гигиенические требования к постели и нательному белью.</p>	Упражнение "Четыре стихии".	снятие мышечного напряжения

	<p>Занятие 23. Осознание половой принадлежности, формирование женственности, аккуратности. Значение дружной семьи. Уважительное отношение к маме, папе, учительнице, учителю, сверстникам. Развитие человека. Различия полов в растительном и животном мире. Размножение растений и животных.</p>	Упражнение «Кулак –ребро – ладонь».	осознавать своё эмоциональное состояние, своего тела
	<p>Занятие 24. Специфическая гигиена. Как содержать в чистоте свое тело. Необходимость и правила подмывания. О гигиенических требованиях к постели и нательному белью.</p>	Упражнение "Напряжение - расслабление"	управление своим поведением, расслабление
ТЕМА 10.	КУЛЬТУРА ПОТРЕБЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ.		
Цель	Познакомить с применением лекарственных средств и безопасностью		
Содержание	<p>Занятие 25. Развитие медицины. Правила обращения с лекарственными препаратами.</p>	Упражнение "Выполняй по хлопку".	развитие умения слушать команду, развитие внимания, снятие напряжения
	<p>Занятие 26. Применение лекарственных средств.</p>	Упражнение "Четыре стихии".	снятие мышечного напряжения
	<p>Занятие 27. Оказание первой помощи.</p>	Упражнение "Две сороконожки"	упражнение в концентрации внимания, снятие мышечных зажимов
ТЕМА 11.	ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ		
Цель	Дать общие представления о психоактивных веществах (ПАВ).		
Содержание	<p>Занятие 28. Легальные - никотин (табак, сигареты, сигары), алкоголь (алкогольные напитки), кофеин (кофе, чай). Нелегальные ПАВ - вещества, употребление, хранение и распространение которых является противозаконным (наркотические вещества). Понятие о токсикомании. Общие понятия об алкоголе. Определение алкоголя как вещества, действующего пагубно на все живые</p>	Упражнение "Путешествие друзей".	развитие цветоощущения, сплоченности коллектива

	организмы. Влияние алкоголя и алкогольных напитков на организм детей и взрослых.		
	<p align="center">Занятие 29.</p> <p>Действие алкоголя на различные органы. Особый вред алкоголя для молодого неокрепшего организма. Влияние алкоголя на умственные способности, память, мышление, координацию движений, на спортивные успехи. Первая рюмка - первый шаг к пьянству и алкоголизму. Привыкание к алкоголю.</p> <p>Социально - педагогические и медицинские последствия употребления алкогольных напитков. Употребление алкогольных напитков как причина различных форм неправильного поведения людей (на примерах бытового, дорожно-транспортного травматизма, нарушений дисциплины, хулиганства и преступных действий людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения).</p>	Упражнение "Напрягаем - расслабляем"	снятие мышечного напряжения, создание положительного настроения в группе
	<p align="center">Занятие 30.</p> <p>Вред курения. Влияние табачного дыма на организм человека.</p> <p>Профилактика приобщения к употреблению психоактивных веществ.</p> <p>Компьютерная психическая зависимость.</p>	Упражнение "Пальчиковая рулетка"	помочь детям справиться с чувством усталости, развитие моторики рук
ТЕМА 12.	Человеческий организм, функции внутренних органов, анатомические особенности.		
Цель.	Познакомить с особенностями строения организма человека, его особенностями, влияния вредных веществ на внутренние органы.		
Содержание	<p align="center">Занятие 31.</p> <p>Гигиена сна. Гигиенические требования к проведению сна, гигиенические процедуры перед сном, продолжительность сна; индивидуальная постель; значение чистого воздуха в спальне.</p>	Упражнение "Снежки".	развитие физической ловкости, отреагирование отрицательных эмоций

	<p align="center">Занятие 32.</p> <p>Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?</p>	<p>Упражнение "Змейки"</p>	<p>способствовать сплочённости коллектива, снятие мышечного напряжения</p>
	<p align="center">Занятие 33.</p> <p>Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переедание и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона и меню.</p>	<p>Упражнение "Лезгинка".</p>	<p>учить управлять своим эмоциональным состоянием, своим телом</p>
	<p align="center">Занятие 34.</p> <p>Строение нервной системы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы? Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить опасность для нервной системы своего поведения и коррекция своего образа жизни.</p>	<p>Упражнение «Мое настроение. Настроение группы»</p>	<p>учить детей осознавать свои эмоции и выражать их через движения</p>

- Модель реализации программы "Ступени здоровья"



*Модель субъектно-объектного
сотрудничества*



Научно-методическое сопровождение и сотрудничество



Опыт работы школы.

