

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Пореченская основная общеобразовательная школа  
Октябрьского муниципального округа»**

**Тема проекта  
«Территория здоровья»**

**Авторы проекта:  
Давыденко Данил  
Королёва Анна  
Курильчик Валентина  
Ломов Рубен**

с.Поречье 2023г

## **Содержание**

<b>I Введение</b>		
1.1. Постановка проблемы	стр	3
1.2. Цель и задачи проекта	стр	3
1.3. Ожидаемый результат	стр	3
<b>II Основная часть</b>		
2.1. Значение перемены в режиме дня школьника	стр	5
2.2. Особенности поведения учащихся на школьной перемене	стр	6
2.3. Спортивно-оздоровительный проект «Территория здоровья»	стр	7
<b>III Заключение</b>		
3.1. Выводы	стр	11
3.2. Перспективы дальнейшего развития проекта.	стр	11
<b>IV Список литературы</b>		
<b>Приложение</b>		
Анкеты	стр	13
Буклет	стр	14
Копилка игр	стр	15

## I. Введение

### **1.1. Постановка проблемы**

Мы значительную часть дня проводим в школе и как известно, после каждого урока наступает перемена.

Перемена — это лучшее время в каждом учебном дне, отличный способ отвлечься, настроиться на новый лад или просто поднять себе настроение, скажут многие школьники. Родители часто переживают, чтобы на перемене их ребёнок не получил травму, не стал объектом насмешек и так далее, потому - что в это время дети разных классов проводят время все вместе.

Учителя и дежурные говорят- что бегать нельзя!

Физиологи отмечают, что для успешного усвоения учебной программы ребёнку нужна повышенная умственная работоспособность, а необходимость длительное время находиться в статическом положении, снижение двигательной активности, наоборот, приводят к ее снижению.

Так как же нужно вести себя на перемене, чтобы на уроке чувствовать себя отдохнувшим и готовым продолжать усваивать материал?

Кто должен заботиться об организации этого времени между уроками?

Что поможет школьнику более грамотно расходовать свою физическую энергию и удовлетворить познавательный интерес?

Так была определена проблема: как задействовать учащихся школы на перемене, чтобы это было безопасно и интересно.

Исходя из проблемы, можно сделать вывод о необходимости организовать и направить детскую энергию в правильном направлении.

Некоторые из нас являются членами Ученического совета школы и при разработке плана воспитательной работы школы на год мы же и предложили проведение в ноябре декады здоровья. Так родилась идея использовать время школьных перемен для организации этой декады, которая переросла в создание проекта «Территория здоровья».

**1.2. Цель проекта:** формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесохраняющей среды в образовательной организации.

### **Задачи проекта**

- определить условия формирования здоровьесберегающего пространства школы;
- провести анкетирование для выявления запросов обучающихся по теме ЗОЖ;
- формировать у учащихся через организованные перемены систему знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивацию на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- презентовать результаты проекта родительской общественности и представить его на проектной естественно- научной олимпиаде.

### **1.3. Ожидаемый результат**

- 1.Отлаженный и эффективный механизм организации школьных перемен.
2. Создание «Копилки игр» для дальнейшего использования.
3. Занятость учащихся на переменах.
4. Хорошие, дружеские отношения между учащимися и эффективная организация работы по ЗОЖ.

## **II. Основная часть**

Изначально мы решили исследовать, чем занимаются и чем бы хотели заняться обучающиеся школы на переменах и затем составить план декады.

Составили план исследования:

- 1 Узнать о значении перемены в режиме дня школьника.
- 2 Исследовать особенности поведения учащихся на школьной перемене (анкетирование).
- 3 Изучить условия для организации и проведения подвижных игр на перемене.
- 4 Составить план декады по повышению двигательной активности учащихся на школьной перемене.

Для работы над темой мы выбрали следующие методы:

1. Анкетирование.
2. Наблюдение.
3. Опрос.
4. Сбор и обработка информации
5. Реализация плана декады здоровь

## ***Значение перемены в режиме дня школьника***

Работая с источниками информации, мы узнали что, школьная перемена – это короткий, обычно десятиминутный перерыв между уроками. Большая перемена (получасовой или двадцатиминутный перерыв между уроками в середине учебного дня для обеда).

В СанПиН 2.4.2.28-21-10: «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» отмечено, что «Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го или 3-го уроков) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2-го и 3-го уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая. Рекомендуется организация перемен на открытом воздухе».

Самые нехитрые подсчеты показывают, что в течение одного рабочего дня время перемен составляет чуть больше астрономического часа, за неделю — это один рабочий день, за учебный год — больше месяца, а за все годы школьного обучения суммарное время школьных перемен превышает один календарный год.

В нашей школе перемена после первого урока 15 минут, после второго- 10 минут, после третьего-25 минут на обед и последующие по 10 минут.

Общее время перемен для младших классов в день составляет 60 минут, в год - 12 960мин или 216 часов в год (36 учебных недель), за курс начальной школы – 51 840мин или 864 часа.

Так почему же это время настолько важно для школьника?

Ответ на этот вопрос мы нашли в письме Министерства Образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. N 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся образовательных учреждений».

Было отмечено, что согласно заключению специалистов объем физкультурно-оздоровительной двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений должен составлять не менее 6 часов в неделю. При таком объеме двигательной активности у обучающихся наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям.

С началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается примерно в два раза, большую часть дневного времени учащиеся находятся в статическом положении. Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движений учащегося.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности. Этот вид активного отдыха проводится на большой перемене.

Также на сайте Всемирной организации здравоохранения, мы узнали о международном исследовании, которое было посвящено вопросу влияния привычной активности человека на его здоровье. Оно доказало, что именно физическая активность является неотъемлемым видом деятельности человека, чрезвычайно важным не только её конечными полезными результатами (как и результатами любого другого труда), но совершенно необходимым для сохранения и укрепления здоровья.

80% подростков в России недостаточно физически активны, что негативно сказывается на психическом здоровье школьников.

В ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,ст.41 Охрана здоровья обучающихся.1. Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

4)пропаганду и обучение навыкам ЗОЖ, требованиям охраны труда;

5) организацию и создание условий для профилактики и оздоровления обучающихся, для занятия ими физкультурой и спортом.

### ***Изучив источники информации, мы сделали выводы:***

1.Двигательная деятельность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека.

2. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности.

3. Большую роль по профилактике гиподинамии учащихся играют школьные перемены.

## ***2.2. Особенности поведения учащихся на школьной перемене.***

Установив значение двигательной активности для учащихся, мы стали исследовать особенности поведения ребят на школьной перемене.

Чтобы узнать, как ребята отыкают на перемене, мы провели анкетирование. Всего – 30 респондентов:

- бегаем и играем – 18 учеников,
- сидим, разговариваем в классе – 6,
- повторяем домашнее задание – 4,
- читаем, настольные игры – 5.

Проанализировав ответы, мы отметили:

- большинство ребят, используют время для пассивного отдыха в классе, что отрицательно сказывается на их умственной и физической работоспособности, так как именно эти ребята ответили, что устают уже после второго и третьего уроков;
- при опросе учащиеся, в основном понимают значение перемены для их здоровья и указывают на то, что хотели бы поучаствовать в подвижных играх, но все толкаются, дерутся, кричат.

Проведя наблюдение, мы установили, что в основном замечания на перемене получают ученики 1-6 классов.

- Младшие школьники кричат, бегают, виснут друг на друге.
- Учащиеся начальных классов и среднего звена никого не видят и не слышат.

Чтобы в школе был порядок, по коридору дежурят учителя, но ребята не в силах сдерживать свою энергию, продолжают играть, нарушая правила, создавая травмоопасные ситуации.

## ***2.3. Условия для организации и проведения подвижных игр на перемене.***

Далее, работая над проектом, мы приступили к изучению условий организации и проведения активного отдыха учащихся на школьной перемене и выяснили:

1. Отдых школьников во время перемен между уроками организуют в основном в рекреационных помещениях школы. Рекреации коридорного и зального типа должны иметь хорошую вентиляцию, сквозное проветривание, естественное и искусственное освещение.

Гигиеническая норма площади рекреационных помещений – до 0,6 м.кв. на одного ученика. При одностороннем расположении кабинетов ширина рекреационного коридора должна составлять – 2,8м [1].

Место для проведения активного отдыха на перемене в нашей школе – это:

- коридоры шириной 4 метра;
- кабинет №13 -центр детских инициатив;
- спортивный зал, где можно с пользой провести время для здоровья.
- Школьный информационно- библиотечный центр ( далее ИБЦ).

Ответственность за безопасность школьников во время обучения и в коротких перерывах (школьных переменах) несет учитель или другой педагогический работник. То есть, пока ученик находится в пределах учебного заведения, он имеет право на защиту своей жизни и здоровья и школа должна ему обеспечить такие условия.

Узнав об этом, мы отметили всю сложность ответственности возложенной на учителя. Ведь в это же время, т.е. на перемене педагог должен:

- приготовить к следующему уроку (наглядность, дидактический материал, презентацию);
- проверить исправность мультимедийного или технического оборудования;
- проветрить учебный кабинет и выполнить уборку с дежурными класса;
- проследить за сохранностью школьного оборудования и вещей учащихся;
- провести динамические игры;
- отдохнуть.

Физические нагрузки во время перемен должны быть на уровне малой и средней интенсивности, не вызывать значительной утомляемости детей. Игры повышенной интенсивности, приносят в класс остаточные явления: возбужденность, несобранность, а значит, снижают работоспособность ученика на уроке.

Нежелательным вариантом проведения перемен является любой вид умственной деятельности: подготовка к следующему уроку, чтение художественной литературы, игры, требующие умственного напряжения ( шахматы, электронные игры).

Наблюдая за учащимися, мы отметили некоторую закономерность:

- после первого урока детям не требуется организация перемены, потому что в это время они еще не успели устать от учебной деятельности;
- после второго урока школьники уже начинают уставать, используют перемену по своему усмотрению;
- после третьего урока- обед и остаток перемены более спокойны.
- к концу четвёртого урока дети устают больше всего и им необходимо сбросить физическое утомление, эмоционально “зарядиться”.

### **2.3. Спортивно-оздоровительный проект «Территория здоровья».**

Познакомившись со всеми аспектами, мы создали проект «Территория здоровья». В программу проекта включили мероприятия, в которых могли бы принять участие и мальчики и девочки, и команда и один участник.

Мы определили правила поведения учащихся во время перемены, составили расписание, ознакомили учащихся с правилами техники безопасности.

#### **План мероприятий проекта «Территория здоровья».**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Ответственные</b>
1	Конкурс рисунков «Здоровым быть здорово!», конкурс на создание эмблемы проекта, оформление коридора	21-24 ноября	Ломов Р. Давыденко Я.
2	Пятиминутки о ЗОЖ	В течение декады в ИБЦ на переменах	Курильчик В. Королёва А.
3	Составление буклета о правильном питании	22-30.11	Давыденко Я.
4	Реклама пословиц и поговорок о здоровье	27-29.11	Команда проекта
5	Оформление стенда «Здоровым быть здорово!»	23-24.11	Команда проекта
6	Спортивные активности на переменах	В течение декады	Команда проекта
7	День открытых дверей в школьной столовой.	01.12	Курильчик В. Королёва А. Кураторы Щёлкина С.В. и Семёнова М.А.
8	Создание «Копилки игр»	В течение декады	Команда проекта

В начале проекта, чтобы привлечь учащихся, мы провели рекламную компанию в каждом классе и оформили её на стенде. Там же разместили план мероприятий.



Каждый новый учебный день начинался с музыкальной зарядки, которую проводили по очереди члены команды проекта. Мы нашли в Интернете видеозаписи интересных упражнений и движений и использовали их. А затем записали свою зарядку под музыку и все ученики с удовольствием её выполняли.

После зарядки один из нас сделал объявление о том, какие мероприятия ждут учеников в этот день.



Одним из первых конкурсов, который мы провели, был конкурс рисунков на тему «Здоровым быть здорово!» для 1-4 классов, а для 5-7 устроили конкурс на создание логотипа для команды проекта «Территория здоровья». Затем были устроены выставки работ и из логотипов общим голосованием выбрали один.

Чтобы каждый посетитель школы понял, что у нас проходят мероприятия по ЗОЖ, мы постарались соответствующим образом оформить зоны для их проведения.

В коридоре школы поставили теннисный стол к которому сразу же сбежались мальчишки и девчонки и стали записываться в очередь на игру.



По плану декады подобрали информацию для стенда «Здоровым быть здорово!». Было решено разместить на нём информацию о сезонных заболеваниях- гриппе и ОРВИ, а также затронуть тему питания. Для того, чтобы не наделать ошибок, мы обратились за помощью к куратору, учителю биологии. Стенд оформили и разместили его в коридоре.



За время декады проводили для школьников в информационно- библиотечном центре пятиминутки по ЗОЖ на первой перемене, пока ученики ещё не устали.



Перемены после второго и третьего уроков использовали для различных активностей: девочки весело играли в классики, прыгали через резиночку. Мальчишки в 13 кабинете, оборудованном для отдыха на переменах, соревновались в ловкости на кольцебросе, играли в шашки и настольные игры.

Ребята, которые устали и не хотели активничать, могли разукрасить раскраски- антистрессы, порешать ребусы и кроссворды.

Для создания рекламы пословиц и поговорок о здоровье мы подобрали их, раздали желающим, они дома готовили рекламу, а на следующий день на переменах представляли на суд зрителям. Реклама была снята на видео и размещена в мессенджерах школы.

Ни для кого не секрет, что дети очень любят лакомиться не очень полезными продуктами: чипсами, кириешками, газировкой и т. д. Поэтому было задумано создать буклете о питании школьников. В него включили информацию о полезных и вредных продуктах питания, о витаминах (см. Приложение).

Напечатанные буклеты раздали после его презентации учащимся, у сельского магазина после уроков-жителям села. А также разместили на сайте школы в разделе «Питание».

В один из дней на переменах провели обучающий тренинг «Тарелка здоровья». Учащимся раздавали макет тарелки, набор картинок продуктов и предлагали собрать на тарелке «Завтрак», «Обед» и «Ужин» из предложенного. На одной перемене все желающие «готовили» себе завтрак, а консультанты затем проверяли и давали рекомендации о том, каким должен быть завтрак школьника. На следующей перемене «готовили» обед и убеждались в правильности. Хочется отметить, что учащиеся школы в большинстве не любят есть утром кашу, а ведь это полезно. Многие поздно ужинают и говорят, что родители им разрешают это делать. Поэтому мы отметили для себя провести пятиминутку о правильном режиме питания школьника и в создаваемом буклете обратить на это особое внимание.

Не оставили мы в стороне и родителей. Так как мы посещаем столовую, то для родителей совместно с администрацией и при помощи педагогов провели день открытых дверей в столовой. Родители имели возможность проконтролировать питание своих детей, задать вопросы детям и повару, а также попробовать то, чем кормят их детей. Затем родителям также вручили буклеты.

Для того, чтобы дети учились сами находить себе занятие на переменах и с пользой и интересом их проводить в дальнейшем, мы создали «Копилку игр». Для этого с куратором обсудили, какие игры можно подобрать для учеников и решили напечатать игры на карточках, разделить их на «Игры настольные», «Интеллектуальные игры», «Игры на свежем воздухе», «Активные игры». Расположили карточки в изготовленную нами коробку. Игры планируем использовать на переменах в дальнейшем, также их можно использовать во время летней оздоровительной компании и пополнять.

### **III. Заключение**

В результате мы отметили что, в конце проекта ребятам было важно участие, хорошее настроение и право самостоятельно выбирать, где и с кем ему участвовать.

Ребята учились взаимодействовать в сборной команде, руководить, болеть друг за друга, помогать друг другу.

За время проекта не было ни одной травмы, а самые активные нарушители дисциплины научились проводить время без драк, угроз и оскорблений.

Перемены привлекли всех без исключения учащихся школы. Ребята из команды проекта стали активными организаторами, помощниками и участниками в проведении мероприятий декады.

#### **3.1. Выводы**

1. Разработанный и реализованный проект доведён до успешного завершения, поставленные цели и задачи достигнуты, соответствуют запланированным результатам; деятельность в рамках проекта дала положительные результаты; возникли перспективы дальнейшего внедрения проекта в следующем учебном году.
2. Совместная учебно-познавательная, творческая и практическая деятельность участников проекта была направлена на достижение общего результата. Ценность проекта заключается в реальности использования продуктов на практике, социализации учащихся.
3. Выполняя проект, учащиеся учились находить и анализировать информацию под руководством педагога, получать и применять знания в различных областях, приобретать навыки практической работы и опыт решения реальных задач и проблемных ситуаций. В результате реализации проекта учащиеся овладевают теоретическими понятиями и знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями организовать досуг школьников.
4. Знания, полученные в результате реализации данного проекта, являются хорошей мотивацией для обучения школьников естественным дисциплинам.

#### **3.2. Перспективы дальнейшего развития проекта:**

Реализованный значимый естественно - научный проект «Территория здоровья» предусматривает дальнейшее развитие в 2024-2025 учебном году. В результате реализации

проекта учащиеся овладевают теоретическими понятиями в области ведения здорового образа жизни, знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями организации досуга школьников.

Знания, полученные в результате реализации данного проекта, являются хорошей мотивацией для обучения школьников естественным дисциплинам.

#### **IV.Список литературы**

1. Антонов А.Р. и др. Здоровье через гигиену. – Москва , 2017.
  2. Губа В.П., Попов Г.И., Пресняков В.В. Педагогическое измерение в спорте: методы, анализ и доработка результатов:монография- Москва:Спорт, 2021
  3. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания:учебное пособие- Москва,Берлин; Директ- Медиа, 2019г.
  4. Учебное пособие. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М.: ФиС, 2008.
- Интернет ресурсы.:
1. Толковый словарь Ушакова.: [slovarik-ushakov.info](http://slovarik-ushakov.info)
  2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 марта 2006 г. N 69 "Об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и других работников образовательных учреждений",
  3. Санитарно эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно - эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.2821-10

## Приложения

### Приложение 1.

#### Анкеты для учащихся и учителей

##### Анкета для учащихся.

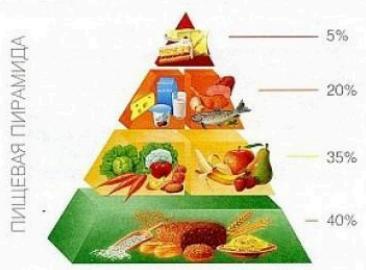
- 1 Нравиться ли вам, сколько длится большая перемена?  
А)да Б)нет
- 2 После какого урока вы больше всего устаете?  
1, 2, 3, 4
- 3 Как вы проводите большую перемену?
- 4 Чем бы вы хотели заниматься на подвижной перемене?
- 5 Какие игры вам нравятся?
- 6 Знаете ли вы, зачем нужна перемена?  
А) да Б)нет

##### Анкета для учителей.

1. После, какого урока ученики устают больше?
2. Какие проблемы возникают чаще всего на переменах?
3. В какие игры играли вы на переменах в свои школьные годы?
4. Ваши пожелания проекту «Территория здоровья».

## Буклет

<p><b>Принципы здорового питания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.</li> <li>• Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.</li> <li>• Принимайте пищу только сидя.</li> <li>• Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.</li> <li>• Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.</li> <li>• Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.</li> <li>• Много двигайтесь.</li> <li>• Страйтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.</li> <li>• Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.</li> <li>• Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и пострайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.</li> <li>• Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.</li> <li>• Пища должна быть натуральной.</li> <li>• Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.</li> </ul>	<p><i>Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину</i></p> <p><i>Пифагор</i></p>  <p><b>Самые полезные продукты</b></p> <p><b>Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.</b></p>	<p><b>Команда «Энергия»</b> МОБУ Пореченская ООШ</p> <p><b>Избыток пищи мешает тонкости ума</b></p> <p><i>Сенека</i></p>  
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Основные группы продуктов</b></p> <p>Можно выделить шесть групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Сложные углеводы.</b> Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.</li> <li><b>Продукты, содержащие белок.</b> Это мясо животных, птицы и рыба. Белок- это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у гинэйджера может проявиться анемия.</li> <li><b>Растительная клетчатка.</b> Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.</li> <li><b>Растительные жиры.</b> Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.</li> <li><b>Молоко и кисломолочные продукты.</b> Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.</li> <li><b>Чистая питьевая вода.</b> Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мл на 1 кг массы тела.</li> </ol>	<p><b>Похрусти, и заработай себе пару болезней.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Все чипсы очень соленые, а избыток соли мешаетциальному росту костей, нарушает обмен веществ и вызывает проблемы с сердцем;</li> <li>• Чипсы разрушают клетки нервной и кроветворной систем, приводят к развитию анемии и малокровия.</li> <li>• Гидрогенизированный жир, накапливающийся в чипсах приводит к образованию «плохого» холестерина—а это атеросклероз, тромбофлебиты и другие опасные заболевания.</li> <li>• В чипсах найден акриламид, способный не только вызвать возникновение раковых опухолей, но и разрушение ДНК.</li> <li>• Содержащиеся в чипсах ГМО опасны для растущего организма.</li> <li>• Время как раз оборачивается против нас, и постепенно любители чипсов понасывают изжогу, гастриты, аллергию, проблемы с работой кишечника.</li> </ul> 	<p><b>Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует</b></p> <p>Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.</p> <p><b>Зелёный свет</b>—еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г в сутки овощей и фруктов.</p> <p><b>Жёлтый свет</b>—мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зелёные» продукты.</p> <p><b>Красный свет</b>—это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Приложение 3

#### Копилка игр.

##### **Музыкальная палочка.**

Дети стоят по кругу. В центре круга – водящий. Под музыку дети передают за спиной палочку так, чтобы водящий не видел её. Как только музыка остановиться, водящий должен угадать, у кого палочка. Если он угадал, дети меняются местами.

##### **Птицы и клетка.**

Играющие образуют два круга: внутренний круг – это клетка, внешний – птицы. Клетка движется влево, а птицы летят вправо. По сигналу клетка останавливается и все, образующие её, поднимают сцепленные руки вверх. Птицы пролетают в клетку и вылетают из неё. По второму сигналу клетка захлопывается; игроки внутреннего круга приседают и опускают руки вниз. Птицы, оказавшиеся в клетке, присоединяются к игрокам внутреннего круга и помогают им ловить оставшихся птиц при повторении игры.

##### **Совушка.**

Один ребёнок – «совушка» сидит в гнезде. Все остальные дети – «насекомые». После слов учителя «День наступает – всё оживает» дети начинают ходить и бегать по площадке, изображая бабочек, жуков и т.д. После слов «Ночь наступает – все замирает» играющие останавливаются и замирают. Вышедшая из гнезда «совушка» уводит тех, кто шевельнется. Они становятся «совушками». Когда «совушек» становится в 2-3 раза больше игра заканчивается и повторяется заново.

##### **Игра «Море волнуется»**

также способна заинтересовать школьников, количество участников в ней должно быть не меньше пяти-семи человек. Ведущий становится в круг, детишки ходят по кругу, взявшись за ручки, меняя направление движения и хором говоря: – Море волнуется раз (идут по часовой стрелке), море волнуется два (идут против часовой стрелки), море волнуется три (по часовой стрелке), морская фигура замри! После этих слов руки расцепляются, и каждый ребенок старается принять необычную и забавную позу,

«застыв» в ней не шевелясь. Ведущий обходит всех детей, наблюдая, чтобы те не двигались, и старается их рассмешить. Если ребенок начнет двигаться или смеяться, он из игры выбывает. Выигрывает самый стойкий, он и становится следующим ведущим. Правила игры «Великаны и гномы»

Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим.

### **«Пол, нос, потолок»**

Правой рукой покажите на пол и назовите: «Пол». Затем покажите на нос, скажите «Нос», а потом поднимите руку вверх и произнесите: «Потолок». Ваша цель запутать ребят. Ребята должны внимательно слушать и показывать правильно.

### **«Цирк не приехал»**

Реквизиты игры: карточки с заданиями, фонограммы песен, мячики, шнурки. Суть игры: в город не приехал цирк, а зрители уже собрались в зале и ждут начала представления. Что делать?! Конферансье предлагает сидящим в зале самим устроить представление. На столе или на полу раскладываются карточки с заданиями, надписью вниз. Выходит доброволец и вытягивает любую карточку.

Ему дается время на подготовку, а потом под гром аплодисментов он выполняет задание. И так - пока не закончатся задания. Примеры заданий: спеть песню под фонограмму, показать фокус, жонглировать мячами и т. п.

### **«Капуста – морковка»**

Ведущий: Давайте вспомним, как растут морковка и капуста. Морковка вверх, капуста вниз.

Показывает: руки вытянуты вперед. Итак, вытягиваем руки, как я. Когда я говорю «морковка», руки вниз, а когда «капуста», руки вверх. Внимательно слушайте меня, потому что мои руки будут показывать, когда правильно, когда неправильно.

Ведущий в быстро говорит то «морковка», то «капуста».

### **«Стеночка»**

Играющие встают около стены и кладут на нее руки. Ведущий задает вопросы. Если играющий отвечает «Да», то он передвигает руки вверх, а если он отвечает «Нет», то вниз. Последний вопрос ведущий задает такой: Вы умные люди?! Так чего на стенку лазите?!

