

Филиал муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа села Акбердино» муниципального района Иглинский район Республики Башкортостан в селе Турбаслы

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Зинатуллина Ф.З.

Протокол № 1

от «28» 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя

Халиуллина А.А.

Протокол №1

« 28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Хасанов Г.А.

Приказ №84

от « 28» 08 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Будь здоров!»

по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-х классов
на 2023-2024 учебный год

1.Пояснительная записка.

Программа «Будь здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели программы:

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ профилактика вредных привычек;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Место курса в учебном плане:

Программа рассчитана для учащихся 5 класса, на 1 год обучения.

На реализацию курса «Будь здоров!» в 5 классе отводится 34 ч в год (1 час в неделю). 70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Ценностные ориентиры:

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – к своей стране, её культуре.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности

- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

Результатом практической деятельности по программе «Будь здоров!» можно считать следующие критерии:

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Среди учащихся класса нет курящих детей.
- Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
- Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Формы подведения итогов работы:

Анкетирование детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 5 класса должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

2. Планируемые результаты освоения программы: Предполагаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

3. Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1	Вводные занятия. За здоровый образ жизни	2	1	1
2	Спорт любить — здоровым быть!	16	2	14
2.1	Народные игры. Русские народные игры.	2	-	2
2.2.1	Играя, подружись с бегом	2	-	2
2.2.2	Игры – эстафеты	1	-	1
2.2.3	Игры с прыжками	1	-	1
2.2.4	Кто сильнее? Игры-соревнования	1	-	1
2.2.5	Сюжетные игры	3	-	3
2.3	Пальчиковые игры.	1	1	-
2.4	Зимние забавы	2	-	2
2.5	Спортивные праздники	2	-	2
3.	Игры на развитие психических процессов	1	1	-
4.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	14	5	9
4.1	Полезные и вредные привычки	4	3	1
4.2	Здоровое питание – отличное настроение.	1	1	-

4.3	Лечебная физкультура.	5	-	5
4.4	Помоги себе сам	1	-	1
4.5	Праздники	2	-	2
4.6	Часы здоровья	1	1	-
5	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого	34		

4.Содержание программы (34ч.):

1 раздел (2 ч)

Вводные занятия

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

2 раздел (16ч)

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры (2ч.) Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Вокруг вышибало».

2.2.1. Играя, подружись с бегом (2ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки».

2.2.2. Игры – эстафеты (1ч.): «Мои зубки».

2.2.3. Игры с прыжками (1ч.): «Зайцы в огороде».

2.2.4. Кто сильнее? Игры-соревнования (1ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников»,

2.2.5. Сюжетные игры (3ч.): «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Совушка».

2.3. Пальчиковые игры (1ч.). Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Долго, долго мы лепили», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. *Зимние забавы (2ч.)*. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках.

2.5. *Спортивные праздники (2ч.)* Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Мой весёлый звонкий мяч».

3 раздел (1 ч) Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

4раздел (14 ч)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

4.1. *Полезные и вредные привычки. (4ч.)* Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

4.2. *Здоровое питание –отличное настроение. (1ч.)* Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

4.3. *Лечебная физкультура.(5ч.)* Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. Профилактика плоскостопие. Профилактика нарушения осанки.

4.4. *Помоги себе сам.(1ч.)* Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

4.5. *Праздники (2ч)* Праздник «Богатырская сила», «В здоровом теле –здоровый дух».

4.6. *Часы здоровья.(1ч.)* «О пользе завтрака». Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши.

5 раздел (1 ч)

Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

5. Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Маты;
- ✓ Коврики;
- ✓ Гимнастические скамейки;
- ✓ Мячи, обручи, кегли, гимнастические палки, скакалки;
- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ CD– диски;
- ✓ DVD – проигрыватель.
- ✓ Методические разработки праздников
- ✓ Приёмы самомассажа и релаксации
- ✓ Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»
«Режим дня школьника»

6. Календарно-тематическое планирование занятий по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!»

См. Приложение 1

7. Литература**Литература для учителя:**

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. [Текст]/ Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. – СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 112с.
2. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. [Текст]/ Баранцев С.А. - М. : Просвещение, 1988
3. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие. [Текст]/ Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. [Текст]/ Былеев Л.В.. – М., 1990.

5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. [Текст]/ Глязер С.. – М., 1993.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. [Текст]/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминутки. [Текст]/ Ковалько В.И.. - М., ВАКО, 2005.
8. Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий хороводы, символические игры. – СПб.: Речь , Образовательные проекты. [Текст]/ Покровский Е.А.. - М.: Сфера, 2010. – 144 с.
9. Синяков А.Ф. Правильное питание – залог здоровья. [Текст]/ Синяков А.Ф.. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000. – 432с.
10. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст]/ Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С.. - М., Просвещение, 2011
11. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
12. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Литература для родителей и детей:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.
8. Шебеко В.Н., Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.

6.Календарно-тематическое планирование занятий по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!»							
№ п/п	Тема	Основное содержание занятия	Кол- во часов	Формы и методы работы	Вид деятельности	Виды контроля	Примечание
1	Вводное занятие.	Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы. Т.Б. на занятиях.	1	Групповая работа	Рисуем правильный маршрут	тематический	По возможности пройти маршрут вместе с ребёнком
2	Народные игры.	Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун»	1	Рассказ учителя	Разучивание игр	текущий	
3	Полезные привычки.	Режим дня школьника.	1	Словесные методы	Просмотр электронной презентации	тематический	Составить свой режим дня
4	Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц»	1	игра	Разучивание игр		
5	Час здоровья	Беседа «О пользе завтрака»	1	Индивидуальная работа	Составим меню	Тематический контроль	практикум
6	Кто сильнее?	Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников»	1	Групповая работа	Разучивание игр		
7	Поговорим о правилах этикета	Как правильно есть. Режим питания.	1	Наглядные методы	Изучаем правила питания	тематический	Провести практикум
8	Праздники	«Мама, папа, я – здоровая семья»	1	Групповая работа	Подготовка и проведение праздника	праздник	С приглашением родителей, гостей
9	Вредные привычки	Курение – это болезнь.	1	Групповая работа	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	Тематический контроль	
10	Народные игры.	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Во круг вышибало».	1	Групповая работа	Разучивание игр		
11	Полезные привычки	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	1	Поисковые методы	Игра – беседа	Тематический контроль	

12	Мой весёлый звонкий мяч!	Эстафета с мячами.	1	Фронтальная работа	Сценарий со стихами.	соревнования	С приглашением родителей, гостей.
13	Лечебная физкультура.	Учимся приёмам массажа и самомассажа.	1	Индивидуальная работа	практикум		Выполняют в спортзале на ковриках
14	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Два мороза»	1	Групповая работа	Разучивание игр		
15	Правила безопасного поведения зимой	«Осторожно – тонкий лёд!» «Осторожно – гололёд!»	1	Поисковые методы	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	викторина	Нарисовать плакат
16	Зимние забавы.	Эстафеты на санках.	1	Групповая работа		соревнования	
17	Зимние забавы	«Клуб ледяных инженеров».	1	Индивидуальная работа	Строительство фигур из снега.	соревнование	Зимние забавы
18	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Совушка».	1	Фронтальная работа	Разучивание игр		
19	Спортивный праздник	Игровая программа «Богатырская сила»	1	Групповая работа	Участие в конкурсной программе	Итоговый контроль	Игровая программа
20	Игры на развитие психических процессов.	Игры на развитие памяти	1	Индивидуальная работа	Разучивание игр	соревнование	
21	Вредные привычки.	Вред от алкоголя.	1	Индивидуальная работа, поисковые методы	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.		
22	Пальчиковые игры	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	1	Индивидуальная работа, наглядные методы	Разучивание игр	конкурс	Придумать детям свои игры
23	Помоги себе сам.	Как оказать первую помощь при порезе, ушибе	1	Наглядные методы	практикум		Пригласить медработника

[illegible]

