

**Отдел образования администрации  
Котельниковского муниципального района Волгоградской области  
МКОУ Семиченская СШ**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол от «30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор\_\_\_\_\_ Шевцова Л.В.

Приказ № 112 от «30» 08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»  
*Спортивно-оздоровительное  
направление***

Программа рассчитана на учащихся 7-11 лет

Составлена: Кайгородов А.Ю.,  
учителем физической культуры

х. Семичный, 2024

## 1. Пояснительная записка

Программа курса «Школа здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Программа курса 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 с ОВЗ, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся с ОВЗ на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### **Формы и методы работы.**

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся с ОВЗ негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Программа предполагает, как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- экскурсии;
- спортивные праздники;
- навыки дискуссионного общения;

- круглые столы;
- просмотры тематических фильмов.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

– *Обеспечение мотивации*

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

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

## **2. Общая характеристика курса**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;

- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Школы здоровья».

Программа строится **на принципах**:

- **Научности**, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

### 3. Место курса в учебном плане

Данная программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. В 1 классе- 33 часа, во 2-4 классах – по 34 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут в 1 классе, по 45 минут во 2-4 классах. Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 лет до 11 лет.

#### **4. Планируемые результаты освоения 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 и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**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.

#### **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 уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

#### **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.)

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы БУД.

#### **Регулятивные БУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

#### **Познавательные БУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

***Коммуникативные БУД:***

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

## **5. Содержание программы**

### ***1. Основы знаний (введение).***

Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Оказание первой помощи при травмах.

### ***2. Школа-наш второй дом.***

Обучение в школе, что оно несёт нам. Какие перспективы открывает школа перед человеком. Учимся, чтобы стать грамотным, принести пользу нашей Родине. Родословная семьи, знать своих предков хотя бы до четвёртого колена, малая родина, то место, где родился человек. Осознавать дошкольное прошлое и будущее (построение перспектив). Кем хочет стать, что для этого

надо. Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим. Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

### ***3. Я и моё здоровье.***

Для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно относиться к своему здоровью. Научиться этикету за столом. Правильно. Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота. Раскрыть причины болезней. Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей учителями и родителями. В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Потребность расти здоровым.

Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины. Аллергия на лекарства.

### ***4. Спорт-это здорово!***

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры. Русские народные игры. Релаксационные игры. Подвижные игры на быстроту. Групповые игры. Игры русского народа. Игры на свежем воздухе. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

### ***5. Правила на всю жизнь.***

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности. Правила безопасности на улице, подвижные игры. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как

избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин, как остановить кровоизлияние и кровотечение из носа. Игры.

### **6. Мир вокруг меня, и я в нём.**

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Раскрыть изменения, происходящие с ребёнком. Что такое конфликтная ситуация. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта. Может ли решить проблему драка. Что является причиной невыдержанности, как воспитать в себе сдержанность, капризные дети, как к ним относятся окружающие люди. Одна из вредных привычек: алкоголизм, что приводит к этому, как страдают люди вокруг алкоголика, последствия этого порока для самого пьющего человека и близких. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Предметы и явления, которых часто боятся дети, почему их не надо бояться, как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. В каких случаях и почему мы обманываем, к чему может привести притворство и хвастовство, как ложь становится привычкой, «неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Хорошо ли мы знаем своих родителей, чем они озабочены и чего ждут от нас, все родители хотят видеть своих детей счастливыми и успешными, гордиться детьми, как доставить радость родителям. Почему дарят подарки, как принимать подарок, когда надо отказаться от подарка, подарки не просят. Последствия курения для организма. Что значит одеваться со вкусом, как одеваться в определённых случаях. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома в гостях, сервировка стола, правила поведения за столом. Внешняя и внутренняя культура человека, как научиться контролировать своё поведение. Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

### **6. Система оценки достижения планируемых результатов**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа-здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

- первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения учащихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ учащихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

## 7. Календарно-тематическое планирование кружка

### «Школа здоровья»

#### 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
<b>I четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе. Подвижные игры «Гуси-лебеди».	1	
2	Я – ученик. Правила поведения на перемене. Подвижные игры «У медведя во бору».	1	
3	Я пришёл из школы. Какое Настроение? Подвижные игры «Палочка-выручалочка».	1	
4	Вредные привычки. Подвижные игры «Филин и пташки».	1	
5	Советы Доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	1	
6	Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор? Подвижные игры «Ловишки с приседаниями».	1	
7	Чтобы уши слышали.	1	

8	Мой путь домой. Викторина по ПДД.	1	
<b>II четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке. Подвижные игры «К своим флажкам».	1	
2	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Подвижные игры «Пчелы и медведи».	1	
3	Знакомство с доктором Здоровая Пища. Поговорим о здоровье (здоровое питание) .Копилка витаминов Подвижные игры «Собери урожай».	1	
4	Знакомство с полезными продуктами. Культура поведения во время приема пищи. Подвижные игры «Принеси мяч».	1	
5	Традиции питания на Руси. Подвижные игры «Мышеловка».	1	
6	Правила безопасности на льду	1	
7	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»		
8	Что такое здоровый образ жизни?	1	
<b>III четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале. На зарядку становись! (разучивание упражнений утренней гимнастики).	1	
2	Урок-игра «Энергия на весь день»	1	
3	Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня»	1	
4	Урок о культуре поведения. Подвижные игры «Пустое место».	1	
5	Надёжная защита человека. Если кожа повреждена.	1	
6	Глаза-главные помощники человека. Подвижные игры «Кто быстрее?»	1	
7	«Рабочие инструменты» человека. Подвижные игры «Жмурки».	1	
8	Питание-необходимое условие для жизни человека.	1	
9	Правила поведения на весеннем льду. Подвижные игры «Пятнашки».	1	
10	Обобщающий урок «Доктора природы»	1	
<b>IV четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в доме	1	
2	Поиграем в гости. Подвижные игры «Эстафета по кругу».	1	
3	Мы пешеходы и пассажиры. Подвижные игры «Охотники и зайцы».	1	
4	Сон-лучшее лекарство. Подвижные игры «Совушка».	1	

5	Осанка-стройная спина.	1	
6	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	
7	Доктор Свежий Воздух. Разучивание подвижных игр разных народов России.	1	
8	Обобщающий урок «Доктора природы». Подвижные игры	1	

2

год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
<b>I четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1	
2	Введение в программу. Правила безопасного поведения на занятиях.	1	
3	Подвижные игры «Стань правильно».	1	
4	Я – ученик.	1	
5	Личная гигиена.	1	
6	Подвижные игры «Карлики и великаны».	1	
7	Причина болезни.	1	
8	Признаки болезни.	1	
9	Подвижные игры «К своим флажкам».	1	
10	Как здоровье?	1	
11	Как организм помогает себе сам?	1	
12	Подвижные игры «Запрещённые движения».	1	
13	Если солнечно и жарко.	1	
14	Если на улице дождь и гроза.	1	
15	Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	1	
16	Оазис Здоровья	1	
17	Мой безопасный путь в школу.	1	
18	Я выбираю движение.	1	
<b>II четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке.	1	
2	Я – ученик.	1	
3	Подвижные игры «Фигуры», «Флюгер».	1	
4	Беседа «Мой До дыр».	1	
5	Подвижные игры «Совушка», «Воробьи-попрыгунчики».	1	
6	Звуки природы (дыхательная гимнастика).	1	
7	Опасность в нашем доме.	1	

8	Подвижные и народные игры. Игра «Построение в шеренгу», «Кошки-мышки».	1	
9	Как вести себя на улице.	1	
10	Вода-наш друг.	1	
11	Подвижные игры «Статуя», «Летает-не летает».	1	
12	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	
13	Подвижные игры «Кто идёт?», «Товарищ командир».	1	
14	Правила безопасности на льду.	1	
<b>III четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале	1	
2	Как уберечься от мороза.	1	
4	Травмы в зимнее время года.	1	
5	Подвижные игры «Не ошибись», «Беги и собирай».	1	
6	Переломы.	1	
7	Растяжение связок и вывих костей.	1	
8	Подвижные игры «Жмурки».	1	
9	Отравление угарным газом.	1	
10	Отравление ядовитыми веществами.	1	
11	Подвижные игры «Дети и медведи».	1	
12	Чем опасен электрический ток.	1	
13	Пищевые отравления.	1	
14	Подвижные игры «Космонавты».	1	
15	Отравления лекарствами.	1	
16	Домашняя аптечка.	1	
17	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	
18	Подвижные игры «Пустое место».	1	
19	Правила поведения на весеннем льду.		
20	Здоровый ребенок – хороший ученик.		
<b>IV четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в доме	1	
2	Как помочь себе при тепловом ударе.	1	
3	Подвижные игры «Пчёлы и медведи».	1	
4	Если ты ушибся или порезался.	1	
5	Расти здоровым.	1	
6	Подвижные игры «Хитрая лиса».	1	
7	Укус змеи.	1	
8	Подвижные игры «Через ручеёк».	1	
9	Воспитание здоровых привычек.	1	
10	В здоровом теле – здоровый дух.	1	
11	Подвижные игры «Светофор», «Гуси-лебеди».	1	
12	Зачем человек спит, или как сделать сон полезным.	1	
13	Профилактика утомления, связанная с учебной	1	

	деятельностью.		
14	Подвижные игры «День и ночь», «Салки-выручалки».	1	
15	Правила безопасности на воде.	1	
16	«С песней, шуткой и в игре изучаем ПДД».	1	

3

год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
<b>I четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1	
2	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	
3	Подвижные игры «Кузнечики», «Лошадки».	1	
4	Учимся думать.	1	
5	Подвижные игры «Эстафеты».	1	
6	Спеши делать добро.	1	
7	Поможет ли нам обман?	1	
8	Подвижные игры «Мышеловка».	1	
9	Урок-игра «Энергия на весь день»	1	
10	На зарядку становись!	1	
11	Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Попрыгунчики воробушки».	1	
12	Урок о культуре поведения.	1	
13	Поиграем в гости.	1	
14	Мы пешеходы и пассажиры.	1	
15	Подвижные и народные игры. Игра «Ребят порядок строгий», «Хитрая лиса».	1	
16	Внеклассное мероприятие: «Солнце – источник жизни на земле».	1	
17	Правила поведения на дорогах.	1	
18	«Спорт- это здорово!»	1	
<b>II четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке.	1	
2	Игры на свежем воздухе.	1	
3	Окружающая среда. Оглянись вокруг.	1	
4	Что такое экология.	1	
5	Игра «Земля, вода, воздух»	1	
6	Режим дня.	1	
7	Подвижные и народные игры. «Быстро встань в колонну», «Мяч соседу».	1	
8	Я и мой день.	1	

9	Здоровый образ жизни.	1	
10	Подвижные и народные игры. «К своим флажкам», «Зайцы, сторож, Жучка».	1	
11	Поиграем- отдохнем!	1	
12	Подвижные игры «Силачи».	1	
13	Правила безопасности на льду	1	
14	Путешествие в страну здоровья.	1	
<b>III четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале	1	
2	Надо ли прислушиваться к советам родителей?	1	
4	Почему родители и дети не всегда понимают друг друга?	1	
5	Все ли желания исполнимы?	1	
6	Подвижные игры «Комбинированная эстафета».	1	
7	Как воспитать в себе сдержанность.	1	
8	Я принимаю подарок.	1	
9	Подвижные игры «День и ночь».	1	
10	Я дарю подарок.	1	
11	Подвижные игры «Беги и хватай».	1	
12	Ответственное поведение.	1	
13	Наказание.	1	
14	Подвижные игры «Волк во рву».	1	
15	Моё здоровье – в моих руках!	1	
16	Гигиена и ее значение.	1	
17	Правила поведения на весеннем льду.	1	
18	Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Мяч сбоку».	1	
19	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Самолёт»		
20	Правила дорожного движения. Школа пешехода		
<b>IV четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в доме	1	
2	«Дыхательная и звуковая гимнастика»	1	
3	Мини- футбол.	1	
4	Вредные привычки: «Ай, не буду, не хочу!»	1	
5	Беседа о спортивных праздниках.	1	
6	Укрепление мышечного корсета. Акробатические упражнения. Игра «Карлики, великаны»»	1	
7	Что такое дружба.	1	
8	Кто может считаться настоящим другом.	1	
9	Подвижные игры «Эстафеты с мячами».	1	
10	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	
11	Огонёк здоровья.	1	

12	«Зимой и летом дружим с игрой и бегом».	1	
13	А ну-ка, мальчики! А ну-ка, девочки!	1	
14	Игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.	1	
15	Правила безопасности на воде.	1	
16	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	

4

год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
<b>I четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1	
2	«Школа- наш второй дом»	1	
3	Подвижные игры «Краски».	1	
4	Гимнастика для развития мелкой моторики.	1	
5	Подвижные игры «Гори, гори ясно».	1	
6	«Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться»	1	
7	Беседа о видах спорта.	1	
8	Подвижные игры «Охотники и зайцы».	1	
9	Растем здоровыми (профилактика инфекционных заболеваний).	1	
10	Воспитание здоровых привычек.	1	
11	Подвижные игры «Пятнашки».	1	
12	«Я и мое здоровье».	1	
13	В приемной у доктора Айболита.	1	
14	Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.	1	
15	Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Мяч сбоку».	1	
16	Сохраним природу – сохраним здоровье.	1	
17	Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор?	1	
18	Правила поведения на дорогах, водоёмах в осенний период.	1	
<b>II четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке.	1	
2	В здоровом теле – здоровый дух.	1	
3	Подвижные игры «Салки с приседаниями».	1	
4	Мой безопасный путь в школу.	1	
5	Подвижные игры «Фанты».	1	
6	Умывайтесь, умывайтесь по утрам и вечерам.	1	

7	Подвижные игры «Снайперы».	1	
8	Поговорим о здоровье (здоровое питание). Копилка витаминов.	1	
9	Упражнения на равновесие. Акробатические упражнения. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	
10	Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью.	1	
11	Веселые старты.	1	
12	К тайникам силы.	1	
13	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	
14	Правила безопасности на льду.	1	
<b>III четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале	1	
2	Урок-игра «Энергия на весь день»	1	
4	На зарядку становись!	1	
5	Урок о культуре поведения.	1	
6	Подвижные игры «Птицелов».	1	
7	Чистота – залог здоровья.	1	
8	Как правильно чистить зубы.	1	
9	Богатырские потешки.	1	
10	Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Медведи и пчёлы».	1	
11	Подвижные игры «Бег с флажками».	1	
12	Защитники Отечества.	1	
13	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Выше ноги от земли»	1	
14	Подвижные игры «Третий лишний».	1	
15	Питание-необходимое условие для жизни человека.	1	
16	Подвижные игры «Перебежки с вырубкой».	1	
17	Откуда берутся грязнули?	1	
18	Зачем человек спит, или как сделать сон полезным.	1	
19	Умеем ли мы правильно питаться?		
20	Правила поведения на весеннем льду.		
<b>IV четверть</b>			
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в доме	1	
2	Мальчики и девочки. Дружба.	1	
3	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	
4	Подвижные игры «Перетягивание каната».	1	
5	Чистота в твоём доме, на твоём рабочем месте.	1	
6	Подвижные игры «Кто самый ловкий?».	1	
7	Здоровый ребенок – хороший ученик.	1	
8	«С песней, шуткой и в игре изучаем ПДД».	1	

9	Подвижные игры «Весёлые эстафеты».	1	
10	Чистота и здоровье.	1	
11	КВН «Наше здоровье».	1	
12	Подвижные игры «Мини-футбол».	1	
13	Я здоровье берегу-сам себе я помогу.	1	
14	Подвижные игры «Чижик», «Стоп».	1	
15	Правила безопасности на воде.	1	
16	Будьте здоровы!	1	

## 8. Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики. -2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помогите себе. -2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл. 3 кл. - М., 1997.
8. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб. 1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,- 1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. - М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб. 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб. 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб.1999.
15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. Мн.: «Тесей», 1998.

17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб. 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е. Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980