

Пояснительная записка

Программа «Собирайся, детвора, начинается игра!» реализует спортивно-оздоровительное направление по внеурочной деятельности и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего 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 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. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Данная программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, 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.

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, формируют устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны.

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

Цель программы:

- ✓ формирование установки на ведение здорового образа жизни через приобщение к подвижным играм

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность младших 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, а также эмоционально-чувственную сферу;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности «Собирайся, детвора, начинается игра!» является неотъемлемой частью основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ с.Борискино-Игар и соответствует её целям и задачам.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Собирайся, детвора, начинается игра!» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка

Место программы в учебном плане

Программа рассчитана для учащихся 1 – 4 классов, на реализацию программы в учебном плане ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар отводится в 1 - 4 классах по 2 ч.

В 1 классе данная программа реализуется на часах, выделяемых для проведения динамической паузы.

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня. Время занятий – 35 минут в 1 классе, 40 минут в 2 – 4 классах.

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

Для успешной реализации программы ОУ обладает достаточным уровнем материально-технического оснащения (спортивный инвентарь для проведения подвижных игр и спортивных праздников; мультимедийное оборудование для использования Интернет-ресурсов, разработок внеклассных мероприятий, показа презентации, видеороликов, мультфильмов о здоровом образе жизни и т.п)

Ценностные ориентиры

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства

Формы организации и виды внеурочной деятельности

Форма организации работы по программе в основном - коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы работы.

Теоретические занятия:

- беседы;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;

- экскурсии

Практические занятия:

- конкурсы;
- выставки;
- коллективные творческие дела;
- соревнования;
- показательные выступления;
- праздники;
- викторины;
- тренинги;
- обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций;
- заочные путешествия;
- сюжетно-ролевые игры;
- встреча с работниками местного ФАП

К образовательным технологиям, применяемыми на занятиях можно отнести следующие:

- Технология личностно-ориентированного обучения.
- Технология дифференцированной и индивидуальной деятельности.
- Игровая технология.
- Информационно-коммуникационные технологии.
- Метод проекта.

Планируемые результаты освоения программы

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 и чувашского народа, уважительное отношение к культуре других народов.

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

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- 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.

*В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Собирайся, детвора, начинается игра!» обучающиеся должны **знать:***

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значении режима питания.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- работать в коллективе;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора..

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; 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Собирайся, детвора, начинается игра!», 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 обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов в игровой форме. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, конкурсы, ролевые игры, спортивные праздники, проекты в виде стенгазет.

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

Также формой подведения итогов работы будут являться анкетирование, тестирование детей и мониторинг состояния здоровья

Содержание программы

1 класс

1 раздел (1 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 (51ч)

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.

2.1 Народные игры (8 ч.) Разучивание русских народных игр.

2.2 Подвижные игры (37 ч.) Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Играя, подружись с бегом (8ч.):

2.2.2. Игры – эстафеты (5ч.):

2.2.3. Игры с прыжками (6ч.):

2.2.4. Кто сильнее? Игры-соревнования (4ч.):

2.2.5. Мой весёлый звонкий мяч! (6ч.)

2.2.6. Сюжетные игры (8ч.):

2.3. Пальчиковые игры (4ч.). 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 стихов и песенок

2.4. Зимние забавы (2ч.). Эстафета на санках.

3 раздел (14 ч)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

3.1. Полезные и вредные привычки. (6ч.) Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

3.2. Здоровое питание – отличное настроение. (3ч.) Витаминный ералаш.

3.3. Помоги себе сам. (3ч.) Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам.

3.4. Часы здоровья. (2ч.) «Каша – пища наша», «Кашу маслом не испортишь» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши.

2 класс

1 раздел (1 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 (20 ч)

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.

2.1 *Народные игры (2ч.)* Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

2.2 *Подвижные игры (12ч.)* Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Играя, подружись с бегом (2 ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»

2.2.2. Игры – эстафеты (2 ч.): «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

2.2.3 Игры с прыжками (2 ч.): «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха»

2.2.4 Кто сильнее? Игры-соревнования (2 ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

2.2.5 Мой весёлый звонкий мяч! (2 ч.) «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол»

2.2.6 Сюжетные игры (2 ч.): «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

2.3. *Пальчиковые игры (2 ч.)*. 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», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

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

2.5. *Спортивные праздники (2 ч.)* Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила»,

3 раздел (3 ч) Игры на развитие мышления, памяти, внимания, восприятия, речи.

4 раздел (10 ч)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

4.1. *Полезные и вредные привычки. (2 ч.)* Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические

вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

4.2. *Здоровое питание – отличное настроение.* (1 ч.) 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.* (1 ч.) Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

4.4. *Помоги себе сам.* (2 ч.) 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* (1 ч.) «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

4.6. *Часы здоровья.* (2 ч.) «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

Итоговое занятие. (1 ч)

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

3 класс

1 раздел Игры на внимание (15 ч)

Подвижные игры на развитие внимания и реакции детей, координации и равновесия детей.

2 раздел Игры на свежем воздухе (12 ч)

Бессюжетные игры Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными

предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

Игры-забавы В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами) Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. Игры направлены на формирование волевого характера, способности преодолевать любые возникающие трудности, быть целеустремленным в достижении поставленной цели.

3 раздел Народные игры (13 ч)

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, духовно- нравственного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Игры нацелены на освоение национальной культуры и воспитание чувства национального самосознания, воспитание уважения к другим народам и их культуре и умению плодотворно взаимодействовать с ними.

4 раздел Любимые игры детей (предложенные детьми) (11 ч)

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

5 раздел Игры с мячом (11 ч)

6 раздел Игра в шашки (6 ч)

Тематические беседы о здоровом образе жизни

Беседы о сохранении здоровья включаются на занятиях перед разучиванием новых игр.

Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент».

Алкоголь – ошибка. Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ».

Умеем ли мы правильно питаться? Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин».

Отгадывание загадок.

Откуда берутся грязнули? Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история».

Как уберечься от мороза. Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец».

Признаки обморожения. Составление правил.

Инфекционные болезни. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Прививки от болезней. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка».

Как организм помогает себе. Режим дня. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?».

Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Сон – лучшее лекарство. Повторение правил здоровья. Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Как сохранить улыбку красивой? Работа с памяткой «Как сохранить зубы».

Законы здорового питания. Золотые правила питания.

Если хочешь быть здоров. Сказка о микробах. Правила закаливания. Тест «Здоровый человек – это...»

Правила безопасности на воде. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Как вести себя на улице. Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Правила безопасного поведения в транспорте.

Если ты ушибся или порезался. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Практическая работа в парах.

Отравление ядовитыми веществами. Виды отравлений. Признаки отравления ядовитыми веществами. Первая помощь при отравлениях.

Что мы знаем про собак и кошек. Беседа о домашних животных. Правила обращения с животными. Составление правил. Это интересно!

Глаза – главные помощники человека. Беседа об органах зрения. Гимнастика для глаз. Правила бережного отношения к зрению

Чтобы уши слышали. Правила сохранения слуха.

Если кожа повреждена. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Осанка – стройная спина! Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Признаки болезни. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»»

Травмы. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах).

Укусы насекомых. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии.

Отравление угарным газом. Беседа по теме. Признаки отравления угарным газом.

Как помочь себе при тепловом ударе. Рассказ учителя. Признаки теплового удара.

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Культура здорового образа жизни. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Проект- стенгазета «Человек и его здоровье».

4 класс

1 раздел Народные игры (5 ч.) Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Горелки», «Пчёлки и ласточка», «Охотники и утки», «Колодка», «Зевака». *Хороводные игры.* «Плетень», «Просо сеяли». Разучивание игр разных народов *Чувашиские народные игры.* Беседа о культуре, традициях и обычаях чувашского народа. Разучивание игр: «Солнце или луна», «Рыбки», «Бой петухов», «Воробьи и кошка», «Чей башмак?», «Гали, Гали, стоп»

2 раздел Подвижные игры (18 ч.) Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

Играя, подружись с бегом (4 ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»

Игры – эстафеты (2 ч.): «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками (3 ч.): «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха»

Кто сильнее? Игры-соревнования (3 ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

Мой весёлый звонкий мяч! (4 ч.) «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана»

Сюжетные игры (2 ч.): «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

- 3 раздел Пальчиковые игры (3 ч.)** 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 стихов и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».
- 4 раздел Зимние забавы (4 ч.)** Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.
- 5 раздел Спортивные праздники (2 ч.)** Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила»,
- 6 раздел Игры на развитие психических процессов (2 ч)** Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). . «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».

Беседы о сохранении здоровья включаются на занятиях перед разучиванием новых игр

Познание организма человека *Глаза – главные помощники человека.* Гимнастика для глаз. Почему устают глаза? Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Что делать, чтобы глаза были здоровы? Освещение при чтении, письме. Зачем нужны очки?

Скелет — наша опора. Комплекс упражнений для выработки правильной осанки. Упражнение «Держи осанку». Рассказ учителя. Практические упражнения для выработки правильной осанки. Это интересно. Встреча с доктором Стройная Осанка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки.

Моё настроение в школе и дома. Мои эмоции и чувства Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Правильное дыхание Здоровое сердце. Повторение названий, функций органов человека. Расширение понятий назначений органов, их профилактики заболеваний. Выполнение упражнений в практических занятиях по уходу за органами. Игра- путешествие «В страну здоровья» Экскурсия «Сезонные изменения в природе и их влияние на организм человека»

Питание человека

Режим питания. Здоровое питание. Полезная и вкусная пища Питание- необходимое условие для человека. Здоровая пища для всей семьи. Витамины. Викторина «По тропе здоровья». *Часы здоровья.* «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

Встреча с доктором Здоровая Пища. Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Вкусная и невкусная пища. Чувство голода и сытости. Почему иногда болит живот? Витамины. Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадай-ка». Проведение опыта. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. Работа над пословицами о здоровье. Проект-стенгазета «Здоровое питание – отличное настроение»

Привычки

Правда и выдумки о привычках. Образ жизни и вредные привычки. Зависимость от компьютера. Как справиться с вредными привычками. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Лекарственные растения. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия. Экскурсия в парк «Природа- источник здоровья»

Поведение в экстремальных ситуациях

Азбука пожарной безопасности Правила поведения в быту Безопасность на воде. Если из раны течёт кровь Игра «На дорогах и на улицах я по правилам хожу, потому что я здоровьем очень, очень дорожу!». Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения на железнодорожных переездах.

Физическое и психическое здоровье

Мои поступки. Как научиться преодолевать трудности. Учусь общаться. Как сказать нет и отстоять своё мнение. Движение - это жизнь. Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Работа с толковым словарем. Толкование пословиц. Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?» Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал». Игра «Сокровища сердца». Тест «Здоровый человек – это...»

Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Календарно-тематическое планирование (66 ч) 1 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Основное содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Вид деятельности</i>	<i>Дата</i>
1	Инструктаж по ТБ на занятиях. Водное занятие.	Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	1	Рисуем правильный маршрут	1 неделя
2-3	Полезные привычки.	Режим дня школьника.	2	Просмотр электронной презентации	2 неделя
4-6	Народные игры.	Разучивание русских народных игр	3	Разучивание игр	3 неделя
7-8	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр	2	Разучивание игр	4 неделя
9-10	Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом	2	Разучивание игр	5 неделя
11-12	Мой весёлый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом	2	Разучивание игр	6 неделя
13-15	Помоги себе сам.	Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам.	3	Беседа Игры	7 неделя
16-17	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет	2	Разучивание игр	8 неделя
18-19	Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками	2	Разучивание игр	9 неделя
20	Час здоровья	Беседа «Каша – пища наша»,	1	Составим меню	10 неделя
21-22	Народные игры.	Разучивание русских народных игр	2	Разучивание игр	11 неделя
23-24	Вредные привычки	Курение – это болезнь.	2	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	12 неделя
25-26	Кто сильнее?	Разучивание игр-соревнований	2	Разучивание игр	13 неделя

27-28	Полезные привычки	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	2	Игра – беседа	14 недел я
29-30	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр	2	Разучивание игр	15 недел я
31-32	Играя, подружись с бегом	Игры с бегом	2	Разучивание игр	16 недел я
33-34	Мой весёлый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом	2	Разучивание игр	17 недел я
35-37	Полезные привычки в питании	Витаминный ералаш. Здоровое питание – отличное настроение.	3	практикум	18 недел я
38-39	Народные игры.	Разучивание народных игр	2	Разучивание игр	19 недел я
40	Час здоровья	«Кашу маслом не испортишь».	1	Беседа-практикум	20 недел я
41-42	Пальчиковые игры	Разучивание пальчиковых игр:	2	Разучивание игр	21 недел я
43-44	Зимние забавы.	Эстафеты на санках	2		22 недел я
45-46	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр	2	Разучивание игр	23 недел я
47-48	Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом	2	Разучивание игр	24 недел я
49-50	Пальчиковые игры	Разучивание пальчиковых игр:	2	Разучивание игр	25 недел я
51-53	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет	3	Разучивание игр	26 недел я
54-55	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр	2	Разучивание игр	27 недел я
56	Народные игры.	Разучивание чувашских народных игр	1	Разучивание игр	28 недел я
57-58	Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками	2	Разучивание игр	29 недел я

59-60	Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом:	2	Разучивание игр	30 недель
61-62	Мой весёлый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом	2	Разучивание игр	31 недель
63-64	Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками	2	Разучивание игр	32 недель
65-66	Кто сильнее?	Разучивание игр-соревнований	2	Разучивание игр	33 недель
		Итого:	66 ч		

Календарно-тематическое планирование (34 ч) 2 класс

	<i>Тема</i>	<i>Основное содержание занятия</i>	<i>Дата</i>	<i>Вид деятельности</i>
1	Вводное занятие.	Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	1 неделя	Рисуем правильный маршрут
2	Полезные привычки. Полезные привычки в питании	Режим дня школьника. Овощи на твоём столе.	2 неделя	Просмотр электронной презентации Практикум
3	Народные игры.	Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун». Разучивание белорусских народных игр «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай»	3 неделя	Разучивание игр
4	Игры на развитие внимания	Упражнения и игры на развитие внимания	4 неделя	Разучивание игр
5	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Космонавты»	5 неделя	Разучивание игр
6	Поговорим о правилах этикета	Как правильно есть. Режим питания.	6 неделя	Изучаем правила питания
7	Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц»	7 неделя	Разучивание игр
8	Мой весёлый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом «Школа мяча»	8 неделя	Разучивание игр
9	Помоги себе сам.	Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам.	9 неделя	Беседа
10	Праздник	«Папа, мама, я – спортивная семья»	10 неделя	Подготовка и проведение праздника
11	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих»	11 неделя	Разучивание игр
12	Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде»	12 неделя	Разучивание игр
13	Час здоровья	Беседа «О пользе завтрака»	13 неделя	Составим меню

14	Пальчиковые игры	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».	14 неделя	Разучивание игр
15	Народные игры.	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка», «Высокий дуб», «Колдун, «Мак», «Перепёлочка»	15 неделя	Разучивание игр
16	Вредные привычки	Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества.	16 неделя	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
17	Кто сильнее?	Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников»	17 неделя	Разучивание игр
18	Зимние забавы. Правила безопасного поведения зимой	Лыжные гонки «Осторожно – тонкий лёд!» «Осторожно – гололёд!»	18 неделя	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
19	Лечебная физкультура.	Учимся приёмам массажа и самомассажа. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.	19 неделя	практикум
20	Зимние забавы.	Эстафеты на санках	20 неделя	
21	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Два мороза», «Совушка».	21 неделя	Разучивание игр
22	Игры на развитие восприятия и мышления	Игры на развитие восприятия и мышления	22 неделя	Разучивание игр
23	Играя, подружись с бегом	Игры с бегом «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»	23 неделя	Разучивание игр
24	Спортивный праздник	Игровая программа «Богатырская сила»	24 неделя	Участие в конкурсной программе
25	Мой весёлый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом «Мяч – соседу», «Охраняй капитана», «Пушбол»	25 неделя	Разучивание игр
26	Праздники	«Мама, папа, я – здоровая семья»	26 неделя	Подготовка и проведение праздника
27	Час здоровья	«День каши»	27 неделя	Беседа-практикум
28	Пальчиковые игры	Разучивание пальчиковых игр: «Волшебные пальчики»,	28 неделя	Разучивание игр

		«Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили»		
29	Помоги себе сам.	Как оказать первую помощь при порезе, ушибе	29 неделя	практикум
30	Кто сильнее?	Разучивание игр-соревнований «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»	30 неделя	Разучивание игр
31	Игры на развитие памяти	Игры на развитие памяти	31 неделя	Разучивание игр
32	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет «Эстафеты-поезда». «Большая круговая эстафета»	32 неделя	Разучивание игр
33	Праздники	«В здоровом теле – здоровый дух»	33 неделя	Участие в конкурсной программе
34	Итоговое занятие	Подведение итогов работы, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.	34 неделя	

Календарно-тематическое планирование. (34 ч) 3 класс

№п/п	Дата	Тема занятия	Колич-во часов	
			теория	практика
		Игры на свежем воздухе (6 ч)		
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Игра «Гуси лебеди»	15 мин	25мин
2		Игры «Здравствуйте», «Салки». <i>Беседа «Если хочешь быть здоров».</i>	15 мин	25 мин
4		Игры «Атомы и молекулы», «Кошки и воробьи», «Салки на одной ноге» <i>Беседа «Откуда берутся грязнули?»</i>	15 мин	25 мин
5		Игры «Два медведя», «Удочка», «Горелки» <i>Беседа «Если ты ушибся или порезался.»</i>	15 мин	25 мин
6		<i>Беседа «Сон – лучшее лекарство»</i> Игры «Тянулка», «Капканы», «Вызов»	15 мин	25 мин
		Игры на внимание (7 ч)		
7		<i>Беседа «Правила безопасности на воде»</i> Игры на внимание «Водяной», «Гусеница»	15 мин	25 мин
8		<i>Беседа «Как вести себя на улице».</i> Игры на внимание «Светофор», Запрещённое движение", «Сантики-фантики»	15 мин	25 мин
9		<i>Беседа «Что мы знаем про собак и кошек»</i> Игры на внимание «Кошки- мышки», «Мигалки»	15 мин	25 мин
10		<i>Беседа «Отравление ядовитыми веществами.»</i> Игры на внимание «Собери грибы», «Вороны и воробьи»	15 мин	25 мин

11		<i>Беседа «Законы здорового питания»</i> Игры на внимание «Съедобное-несъедобное» «Школа разведчиков»	10 мин	30 мин
12		<i>Беседа «Как организм помогает себе.»</i> Игры на внимание «Смешарики», «Кот идет»	15 мин	25 мин
13		<i>Беседа «Глаза – главные помощники человека.»</i> Игра «Жмурки с колокольчиком» Игры на внимание «Земля, вода, воздух, огонь», «Найди платок»	15 мин	25 мин
		Народные игры (6 ч)		
14		Вводное занятие «Народные игры». Русская игра – забава «Ручеёк», «Вышибалы»	15 мин	25 мин
15		<i>Беседа «Чтобы уши слышали.</i> Русская игра «Коршун» «Цепи кованые»	15 мин	25 мин
16		Литовская игра «Король зверей» Латвийская народная игра «Догони меня ».	5 мин	35 ми
17		<i>Беседа «Если кожа повреждена»</i> Осетинская игра «Чепенá»	15 мин	25 мин
18		<i>Беседа «Признаки болезни»</i> Татарская игра «Продаем цветы» Чувашская игра	10 мин	30 мин
19		<i>Беседа «Осанка – стройная спина!»</i> Туркменская игра «Держи за хвост». Белорусская игра «Ленок»	15 мин	25 мин
		Игры с мячом (6 ч)		
20		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Игры «Быстрая передача», “Защищай товарища”	15 мин	25 мин
21		Игры «Картошка», “Самая быстрая”	5 мин	35 мин
22		<i>Беседа «Травмы.»</i> Игра «Стоп-хали-хало»	15 мин	25 мин
23		<i>Беседа «Отравление угарным газом.»</i> Игра «Передал-садись»	10 мин	30 мин
24		Игры «Мяч среднему» “Цветные мячи”	5 мин	35 мин
25		<i>Беседа «Укусы насекомых».</i> Передача мячей в колоннах над головой. Игра “Не урони мячик”	15 мин	25 мин
		Игры в шашки (4 ч)		
26		Шашки – настольная игра. Знакомство с правилами игры.	20 мин	20 мин
27		Турнир по шашкам	5 мин	35 мин
28		<i>Беседа «Как помочь себе при тепловом ударе»</i> Турнир по шашкам.	15 мин	25 мин
29		<i>Беседа «Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело»</i> Турнир по шашкам. Турнир по шашкам	15 мин	25 мин
		Любимые игры (5 ч)		
30		<i>Проект- стенгазета «Человек и его здоровье»</i> Любимые игры детей» Игра «День -ночь». «Зоопарк». «Молотилка»	15 мин	25 мин

31		<i>Беседа «Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?» Любимая игра "Лед и пламя".</i>	15 мин	25 мин
32		<i>Беседа «Алкоголь – ошибка». Любимые игры «Ловись, рыбка «Горный козел»</i>	15 мин	25 мин
33		<i>Беседа «Инфекционные болезни Прививки от болезней» Любимые игры «Шарик в ладони» «А ну-ка, догони!»</i>	10 мин	30 мин
34		<i>Культура здорового образа жизни. Итоговое занятие. Тестирование.</i>	15 мин	25 мин

Календарно-тематическое планирование. (34 ч) 4 класс

№п\п	Дата	Тема занятия	Колич-во часов	
			теория	практика
		Народные игры (5 ч.)		
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Игра «Кот и мыши»	15мин	25 мин
2		<i>Беседа «Здоровый человек-счастливый человек». Русские народные игры «Горелки», «Пчёлки и ласточка», «Колодка», «Зевака»</i>	15 мин	25 мин
3		<i>Беседа «Глаза – главные помощники человека». «Почему устают глаза?» Русская народная игра «Охотники и утки». Хороводные игры «Плетень», «Просо сеяли».</i>	15 мин	25 мин
4		<i>Гимнастика для глаз Чувашские народные игры «Солнце или луна», «Рыбки», «Бой петухов», «Воробьи и кошка»</i>	15 мин	25 мин
5		<i>Комплекс упражнений для выработки правильной осанки. Чувашские народные игры «Чей башмак», «Гали, гали, стоп»</i>	15 мин	25 мин
		Подвижные игры (12 ч)		
6		<i>Беседа «Моё настроение в школе и дома» «Мои эмоции и чувства» Играя, подружись с бегом. «Бездомный заяц», «Борьба за флажки»</i>	15 мин	25 мин
7		<i>Беседа «Правильное дыхание» Играя, подружись с бегом. «Пустое место»</i>	15 мин	25 мин

8		<i>Беседа «Здоровое сердце» Встреча с работниками ФАП «Салки по кругу»</i>	15 мин	25 мин
9		<i>Игра, подружись с бегом. «Салки по кругу»</i>	5 мин	35 мин
10		<i>Игра- путешествие «В страну здоровья» Игры – эстафеты «Команда быстроногих»</i>	15 мин	25 мин
11		<i>Экскурсия «Сезонные изменения в природе и их влияние на организм человека» Игры – эстафеты «Эстафеты - поезда»</i>	30 мин	10 мин
12		<i>Беседа «Режим питания.» Игры с прыжками «Зайцы в огороде»</i>	15 мин	25 мин
13		<i>Беседа «Здоровое питание. Полезная и вкусная пища» Игры с прыжками «Поймай лягушку», «Придумай и покажи»</i>	15 мин	25 мин
14		<i>Беседа «Здоровая пища для всей семьи. Витамины» Игры с прыжками «Кружилиха»</i>	15 мин	25 мин
15		<i>Кто сильнее? Игры-соревнования «Бой петухов», «Выталкивание спиной»</i>	5 мин	35 мин
16		<i>Викторина «По тропе здоровья». Кто сильнее? Игры-соревнования «Борьба всадников»</i>	20 мин	25 мин
17		<i>Беседа «День каши» Кто сильнее? Игры-соревнования «Эстафета с чехардой»</i>	15 мин	25 мин
		Зимние забавы (4 ч)		
18-19		<i>Проект – стенгазета «Здоровое питание – отличное настроение» Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».</i>	15 мин	25 мин
20		<i>Эстафеты на санках.</i>	5 мин	35 мин
21		<i>Лыжные гонки</i>	5 мин	35 мин
22		Спортивный праздник «Богатырская сила»		40 мин
		Пальчиковые игры (3 ч)		
23		<i>Беседа «День соков» «Волшебные пальчики»</i>	15 мин	25 мин
24		<i>Беседа «Правила поведения в быту». «Азбука пожарной безопасности». Игра «Как живёшь?» Игра «Кто приехал?»</i>	15 мин	25 мин
25		<i>Беседа «Безопасность на воде». Игра «Ну-ка, братцы, за работу»</i>	10 мин	30 мин

		Игры на развитие психических процессов (2 ч)		
26		Беседа «Безопасность при любой погоде.» Игры «Жмурки», «Волк и овцы»	10 мин	30 мин
27		Игра «На дорогах и на улицах я по правилам хожу, потому что я здоровьем очень, очень дорожу!». Правила безопасного поведения на железнодорожных переездах Игры «Заря», «Ловишка», «Корзинки»	5 мин	35 мин
		Подвижные игры (6 ч)		
28		Инструктаж по ТБ. Беседа «Мои поступки.» Мой весёлый звонкий мяч! «Школа мяча»	15 мин	25 мин
29		Беседа «Как научиться преодолевать трудности» Мой весёлый звонкий мяч! «Мяч соседу»	15 мин	25 мин
30		Беседа «Как сказать нет и отстоять своё мнение» «Правда и выдумки о привычках» «Гонка мячей по кругу»	15 мин	25 мин
31		Беседа «Образ жизни и вредные привычки» Мой весёлый звонкий мяч! «Охраняй капитана»	15 мин	25 мин
32		Беседа «Зависимость от компьютера» Сюжетные игры «Птица без гнезда», «Мы – весёлые ребята»	15 мин	25 мин
33		Экскурсия «Природа-источник здоровья» Беседа «Лекарственные растения» Сюжетные игры «Совушка», «Космонавты»	30 мин	10 мин
34		Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»		40 мин

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Маты;
- Коврики;
- Гимнастические скамейки;
- Мячи, обручи, кегли, прыгалки;
- Музыкальный центр;
- музыкальная фонотека;
- CD– диски;
- Методические разработки праздников
- Электронные презентации «Вредные и полезные привычки», «Фрукты и овощи на твоём столе», «Режим дня школьника» и т.д.

Литература для учителя:

1. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011

Приложение 1

Игра «Гуси -лебеди».

В начале игры мелом или палочкой очерчивается «*гусятник*» — дом, в котором живут *гуси* и где их ждет *хозяин*. На другой стороне площадки очерчивается «*поле*» — туда гуси уходят гулять. Между «*гусятником*» и «*полем*» рисуется круг — «*логово*», там будет жить *волк*. Далее с помощью считалки выбирается волк (если ребят много, волков может быть несколько) и хозяин гусей. Остальные становятся гусями. При игре со взрослыми роль хозяина обычно берет на себя взрослый, он же является ведущим игры. Хозяин говорит гусям:

— *Гуси, летите в поле, погуляйте, в лапы волку не попадайте.*

Ребята бегут, размахивая руками, в «*поле*».

Далее происходит диалог хозяина и гусей:

— *Гуси, гуси!*

— *Га-га-га!*

— *Есть хотите?*

— *Да, да, да!*

— *Ну летите же домой!*

— *Серый волк под горой, не пускает нас домой.*

— *Что он делает?*

— *Зубы точит, нас съест хочет.*

— *Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!*

Гуси растопыривают руки-крылья и летят домой в *гусятник*, а *волк* рычит и пытается их поймать. Пойманные гуси из игры выбывают, и игра продолжается. Побеждают те, кто ни разу не попался в лапы волку.

«Здравствуйте».

Все встают в круг лицом, плечом к плечу. Водящий идёт по внешней стороне круга и задевает одного из игроков. Водящий и играющий, которого задела, бегут в разные стороны

по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: "Здравствуйте!" Можно назвать ещё своё имя (это обговаривается в условиях игры). Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

"Салки".

По жребью или по считалке выбирают одного водящего - «салку». Условно устанавливаются границы площади игры. Все разбегаются в пределах этой площади. Водящий объявляет: «Я - салка!» - и начинает ловить играющих в установленных пределах площадки. Кого догонит и осалит (дотронется), тот становится «салкой» и объявляет, подняв руку вверх: «Я - салка!» Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца.

«Атомы и молекулы»

Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются "атомами". В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать "молекулу", т.е. схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: "Реакция идет по три", то сцепляются 3 игрока и т.д. Сигналом к тому, чтобы молекулы вновь распались на отдельные атомы, служат команды ведущего: "Реакция окончена". Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команды:4 "Реакция идет по одному".

«Два медведя».

Сначала устраивается «берлога». Для нее выбирается место на площадке, которое очерчивается мелом. «Берлога» может располагаться как в углу поля, так и в середине его. Игроки не должны в процессе игры забегать на ее территорию. После этого ведущим выбираются два медведя. Это законные обитатели «берлоги». Они берутся за руки и выходят ловить «добычу». Для этого, не расцепляя рук, им нужно поймать других игроков (окружить кольцом рук). Пойманного отводят в берлогу, выйти из которой он не имеет права. Когда все игроки «превратятся в добычу», игра заканчивается.

«Тянулка».

Этот конкурс подходит для очень большой компании. Для начала надо провести черту на земле, за которую переступать нельзя. Участники игры делятся на две равные команды и выбирают наиболее сильных игроков. Игроки каждой команды сцепляются между собой с помощью согнутых в локтях рук, образуя таким путем цепь. Наиболее сильные игроки становятся во главе цепей своей команды и друг напротив друга и тоже сцепляются между собой согнутыми в локтях руками. Игрок, который стоит во главе, пытается перетянуть всех противоположных игроков к себе.

«Кошки и воробьи»

На площадке чертят две параллельные линии (улица) шириной 55-60 см. Играющие (воробьи) находятся на одной стороне рва, а ворву (между линиями) 2-3 водящих (кошки). По сигналу «воробьи» прыгают через улицу, а «кошки» стараются их поймать (осалить). Пойманные (осаленные) «воробьи» выходят из игры. Когда число не пойманных «воробьев» сравняется с числом «кошек» игра заканчивается. «Кошки» и не пойманные «воробьи» меняются ролями.

«Салки на одной ноге».

Назначается водящий - салка, все остальные свободно размещаются на площадке. Салка, прыгая на одной ноге, старается догнать и осалить игроков, а те тоже прыгая на одной ноге, увертываются. Если салка догнал и коснулся игрока, они меняются ролями. Время от времени можно менять ногу, на которой прыгаешь, но переходить на бег запрещено.

«Удочка»

Играющие встают в круг. В середине его водящий со скакалкой. По команде ведущего водящий начинает кружить скакалку над землей так, чтобы конец скакалки постоянно касался земли. Играющие перепрыгивают через скакалку, когда она подходит к ногам, стараясь не задеть. Задевший скакалку становится водящим.

«Горелки»

Играют на лужайке, летней площадке не менее 20-30 м 15-25 человек. Участники, разделившись на пары, берутся за руки. Пары становятся друг за другом вереницей. Впереди в 3-5 м от первой пары стоит водящий. Все говорят хором:

Гори, гори ясно.

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят...

Водящий стоит спиной к играющим. Начиная со слов "глянь на небо", он смотрит вверх. В это время последняя пара разъединяет руки и идет вперед. Почти поравнявшись с "горельщиком", ждут слова "звенят" и бросаются бежать вперед мимо водящего. Он гонится за любым из них и старается поймать, коснувшись рукой, прежде, чем они снова возьмутся за руки. Кого "горельщик" поймает, с тем и становится парой впереди вереницы. Водит оставшийся. Если "горельщик" никого не поймал, он снова "горит" - ловит следующую пару. "Горельщик" не имеет права оглядываться и подсматривать. В противном случае приготовившаяся бежать пара может поменяться очередью с другой. Никто не должен начинать бег прежде, чем прозвучит слово "звенят". "Горельщик" может ловить бегущих только до тех пор, как они возьмутся за руки.

«Капканы»

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их. Это капканы, они располагаются на небольшом расстоянии друг от друга. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По команде ведущего (хлопку, слову и т.д.) капканы "захлопываются", то есть, ребята, образующие капканы, опускают руки. Те играющие, которые попались в капканы, образуют пары и сами становятся "капканами". Победителем оказывается тот, кто не попадет ни в один из капканов.

«Вызов»

На двух противоположных сторонах площадки чертят линии "городов", делят играющих на две команды и выбирают капитанов. Каждая команда выстраивается шеренгой за линией своего города лицом к середине площадки. Капитан команды, начинающий игру, посылает любого игрока в город другой команды. Ее участники вытягивают вперед правые руки, согнутые в локтях, ладонями вверх. Посланный игрок последовательно три раза касается ладони одного или ладоней двух-трех игроков, произнося: "Раз, два, три!" после третьего касания он бежит назад к своему городу, а тот, кого он коснулся в третий раз, бросается следом, стараясь поймать (осалить) вызвавшего. Если он поймает, вызвавший идет в плен и становится в затылок за ним. Если не поймает, сам идет в плен.

Затем капитан другой команды посылает своего игрока на вызов. Посланный игрок должен вызвать такого противника, который слабее или равен по скорости бега. Если он сильный бегун, то может выручить взятого в плен игрока своей команды. Для этого он вызывает игрока, за которым стоит пленник. Если вызванный не догонит его, то идет в плен, и его пленник тоже возвращается в свою команду. Если же вызванный догонит противника, то у него будет уже два пленника. Выигрывает команда, в которой будет больше пленных. Обычно капитан тоже участвует в игре, и, если он попадет в плен, его заменяет другой игрок. Капитана стараются выручить, во что бы то ни стало.

«Гусеница»

Правила игры

1. Игроки становятся в цепочку друг за дружкой, образуя гусеницу.
2. Игрок во главе гусеницы начинает движение вперед под музыку с различными танцевальными движениями.
3. Остальные игроки стараются в точности повторить все движения этого игрока.
4. Когда "голова" устает, он поворачивается к игроку сзади, гладит его по голове и становится в хвост гусеницы.
5. Поглаженный игрок становится ведущим и вся игра повторяется с новой головой и новыми движениями.
6. Игра продолжается пока звучит музыка.

Примечания

У игры нет проигравших или выигравших.

«Светофор»

На площадке надо начертить две линии на расстоянии 5 - 6 метров друг от друга. Игроки стоят за одной линией. Водящий стоит между линиями примерно по середине спиной к играющим. Он называет какой-нибудь цвет. Если у играющих присутствует этот цвет в одежде, они беспрепятственно проходят мимо водящего. Если у игрока нет такого цвета, то водящий может осалить перебегающего игрока. Осаленный становится водящим.

«Мигалки»

Все игроки стоят парами по кругу, один игрок за спиной у другого. Руки у всех опущены. На линии круга стоит и водящий. У него за спиной нет партнёра. Он должен посмотреть в глаза одного из стоящих в кругу игроков и подмигнуть ему. Тот, кому подмигнули, бежит со своего места и встает за спиной водящего. Но у него это может не получиться, потому, что игрок, стоящий за ним, может удержать его. Если он успеет сделать это, все остаются на своих местах. Если же игрок успеет убежать, то оставшийся без пары игрок сам становится водящим.

«Собери грибы».

Сначала нужно выбрать участок, на котором будет проходить игра. Лучше всего если на этом участке будет как можно больше деревьев, кустов и скамеек. Когда место выбрано, водящий должен спрятать в самых различных местах несколько десятков вырезанных из картона грибов, при этом не сильно маскируя их. На проведении игры отводится 20 мин. Водящий засекает время и дает сигнал о начале игры. Участники должны собрать эти

грибы. Когда время истечет, водящий подсчитывает количество грибов, собранных каждым участником. Победителем становится тот, кто собрал больше всех грибов.

«Школа разведчиков» (Мини- зарничка)

Один из участников - командир (ведущий), остальные "разведчики". Командир перед началом игры даёт команду построиться в линейку и знакомит детей с теми заданиями, которые они должны будут выполнить. Например: Проплыть до дерева на лодке, затем – лететь на вертолете, затем- скакать на лошадях, потом- ехать на танке.(Дети при этом издают звуки соответствующие названому виду транспорта и изображают, как они на нём передвигаются его).

Игра «Смешарики »

Играющие по считалке выбирают хозяйку и волка, остальные — смешарики. Хозяйка тайком от волка дает название каждому смешарику: Лосяш, Нюша, Карпатыч, Пингвин, Кукушка, Заяц и т. д. Приходит Волк. У него с хозяйкой начинается переключка:

-Здравствуй, Хозяюшка.

– Здравствуй, Волк. За чем пришел?

– За Смешариком.

– За каким?

Волк называет, например, Лосяш.

- А ну-ка, догони!- кричит Лосяш и убегает.

Он выбегает, ястреб его ловит. Если названного Волком Смешарика нет, хозяйка прогоняет Волка

- Иди по красной дорожке, принеси красные сапожки. Волк на одной ноге скачет до определённого места и возвращается к Хозяюшке за новым Смешариком. Игра продолжается до тех пор, пока Волк не поймает всех игроков. Правила игры. Выбегать и ловить можно только угаданного Смешарика.

«Земля, вода, воздух, огонь»

Для этой игры понадобится мяч. Все становятся в круг, в середине - ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: "земля", "вода", "воздух", "огонь". Если ведущий сказал "земля", тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово "вода" играющий отвечает названием какой-либо рыбы; на слово "воздух" - названием птицы. При слове "огонь" все должны несколько раз быстро перевернуться кругом, взмахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему. Те, кому не удастся правильно отреагировать на слова ведущего, выходят из игры.

«Водяной»

Водящий стоит в кругу с закрытыми глазами. Играющие идут по кругу со словами:

"Водяной, водяной,

Что сидишь ты под водой,

Выгляни на минуточку,

На одну минуточку

1, 2, 3".

Круг останавливается. "Водяной" указывает рукой на одного игрока и подходит к нему не раскрывая глаз. Его задача - определить, кто перед ним. "Водяной" может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если водящий угадал, они меняются ролями, и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.

«Кошки- мышки»

Дети становятся в круг, выбирают "мышку", "кошку". "Мышка" в кругу, "кошка" - за кругом. Она пытается вбежать в круг, поймать "мышку". Дети не пускают.

«Сантики-фантики лим-по-по»

Играющие стоят в кругу. Водящий на несколько секунд отходит от круга на не большое расстояние. За это время играющие выбирают, кто будет "показывающим движения". Этот игрок должен будет показывать различные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, прито-пывание ногой и т.д.) Все остальные игроки повторяют движения за ним. Задача водящего - определить, кто будет показывать движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры ребята хором произносят слова: "Сантики-фантики лимпо-по...". В незаметный для водящего момент показывающий меняет движение, все должны быстро тоже поменять движение, чтобы не дать водящему догадаться, кто ими руководит. Игра продолжается, пока показывающий не будет обнаружен.

«Вороны и воробьи»

На расстоянии 1-1,5 м начертите две параллельные линии. От них отмерьте по 4-5 м и начертите ещё две линии. Первые две линии - это линии старта, вторые - "домики". Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, то есть на расстоянии 1 - 1,5 м. Команд две, одна из них - "воробьи", а другая - "вороны". Ведущий встаёт между командами и называет слова: "воробьи" или "вороны". Если ведущий сказал "вороны", то вороны догоняют воробьёв, которые пытаются убежать за вторую линию. Если ведущий говорит "воробьи", то воробьи бегут и ловят ворон. Игра заканчивается, когда в команде не останется ни одного играющего.

"Запрещённое движение"

Водящий встает перед участниками игры. Дети следят за руками ведущего и повторяют его простые движения. Существует одно условие – запрещается движение рук вниз. Как только руку ведущего будут опущены вниз – дети должны поднять. Кто ошибется – выходит из игры.

«Съедобное-несъедобное»

Ведущий кидает мяч и называет любой предмет. Если названный предмет – съедобное, игрок должен поймать мяч, если предмет обозначает несъедобное, то отбить рукой. Выигрывает тот игрок, который ни разу не ошибся. Те игроки, кто ошибочно ловил мяч зарабатывают штрафные очки, а потом их отрабатывают- читают стихи, поют песню.

«Кот идет»

Для игры очерчивается площадка, в углу которой отмечается "дом кота", а по сторонам - "норы мышек". Роль кота играет ведущий. Игра начинается с присказки, которую произносит учитель:

Мышки, мышки, выходите,

Поиграйте, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усатый кот-злодей!

"Мышки" вылезают из "норок", бегают, прыгают, повторяют хором слова:

Тра-та-та, тра-та-та

Нет усатого кота!

Но вот учитель подаёт сигнал: "Кот идёт!". Все мышки должны замереть и не двигаться. "Кот" обходит "мышей" и забирает к себе в дом тех, кто пошевелился. Смелые

"мышки" за спиной кота могут шевелиться, но должны замереть, как только кот повернётся в их сторону. Учитель говорит: "Кот ушёл!" и мышки снова оживают.

«Найди платок»

Все участники встают в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга. Одному из играющих даётся в руки маленький платок. Он его передаёт другому, стоящему рядом, но так, чтобы не заметил водящий. У кого водящий заметит платок, тот и становится водящим.

«Жмурки с колокольчиком»

Водящему закрывают глаза. Кто-то из участников крутит его на месте. При этом можно произнести скороговорку: - "На чём стоишь?" - "На мосту". - "Что ешь?". "Колбасу". - "Что пьёшь?". - "Квас". - "Ищи мышей, а не нас".

После этих слов дети разбегаются по комнате. "Жмурка" на ощупь должен отгадать, если кого-нибудь поймает.

Русская народная игра-забава «Ручеёк»

Выбирается водящий, остальные игроки строятся друг за другом парами, взявшись за руки, и поднимают руки над головой, образуя проход. Водящий нагибается, проходит по проходу и выбирает себе пару (желательно мальчик выбирает девочку и наоборот). Пройдя до конца прохода пара встаёт в строй, а свободный игрок начинает игру заново и т.д.

Русская народная игра «Вышибалы»

Участники делятся на две команды: ведущие и играющие. Очерчивается прямоугольник – «город». С противоположных сторон находятся ведущие. У них – мяч. В середине «города» стоят играющие. Ведущие попеременно бросают мяч в играющих, стараясь попасть в них. В кого попал мяч, тот выбывает из игры. Кто из детей поймал мяч, тому засчитывается «свечка», т.е. он может при попадании в него остаться в игре. Также свою «свечку» можно отдать кому-нибудь из тех, кто уже выбит. Ведущие попеременно бросают мяч, пока не выбьют всех играющих, не переступая черту «города». Затем команды (ведущие и играющие) могут поменяться местами и продолжать игру.

Русская народная игра «Коршун»

Среди игроков распределяются роли: один становится «коршуном», другой – «курицей», все остальные – «цыплятами». «Цыплята» выстраиваются в колонну за «курицей» по-одному, крепко держась за пояс друг друга.

Игра начинается с диалога:

Коршун, коршун, что с тобой? – хором спрашивают «цыплята».

Я ботинки потерял, - отвечает «коршун».

Эти? – курица и вслед за ней «цыплята» выставляют правую ногу в сторону.

Да! - кричит «коршун» и бросается ловить «цыплят».

«Курица» при этом защищает «цыплят», не толкая «коршуна». Пойманный «цыплёнок» выходит из игры.

Литовская игра «Король зверей»

Все играющие – «звери», один из них – «король зверей». Каждый «зверь» должен сказать «королю» свое название, но так, чтобы другие не слышали (тигр, волк, заяц и т.д.). «Звери» выстраиваются в один ряд напротив короля в нескольких шагах от него. У ног «короля» лежит мяч. «Король» называет какого-нибудь зверя, тот должен бежать, а «король» старается попасть в него мячом. Если мяч попадет в зверя, тот идет к королю и помогает ему (приносит мяч и др.). После того, как король назовет двух-трех зверей, он говорит: «Ловлю всех зверей!» Все бегут, а он старается мячом попасть в кого-нибудь. Правила игры: «король» должен бросать мяч, не выходя за очерченную линию; новый король выбирается после того, как пойманы три-четыре зверя.

Осетинская игра «Чепенá»

Выбирают ведущего (чепена). Он начинает игру словами:
Левой ногой, чепена! (Подпрыгивает на левой ноге влево)
Гой,гой,чепена! (Отзываются дети и повторяют движения ведущего)
Правой ногой, чепена! (Подпрыгивает на правой ноге вправо)
Гой,гой,чепена!(Дети повторяют то же)
Пойдем вперед, чепена! (Идет вперед, подняв руки)
Гой,гой, чепена! (Дети идут мелкими шагами вперед, подняв вверх руки)
Пойдем назад, чепена! (Мелкими шагами идет назад с опущенными руками)
Гой,гой,чепена! (Дети повторяют то же)
Все мы спляшем, чепена!(Начинается танец)
Кругом, кругом,чепена! (Дети начинают круговой танец под осетинскую музыку)
Внимание! Темп игры должен постоянно увеличиваться.

Татарская игра «Продаем цветы»

Играющие («продавцы») образуют круг, водящий - за кругом. Водящий, подходя к одному из «продавцов», начинает вести торг:

Эй, дружок, продай цветок.

Покупай...

Сколько дать тебе рублей?

«Продавец» называет цифру не больше 3. После этого водящий касается рукой хозяина цветка столько раз, за сколько «продавец» согласился продать цветов; затем и водящий, и «продавец» оббегают круг навстречу друг другу соответствующее количество раз. Кто быстрее добегит до свободного места, становится «продавцом», а игрок, оставшийся без места, - водящим.

Туркменская игра «Держи за хвост»

Игра требует распределения ролей: водящий – «волк», все остальные игроки – «овцы». Водящий находится в центре круга, который образуют «овцы». «Волк» притворяется спящим, «овцы», двигаясь по кругу, поют какую-нибудь песню. Постепенно «овцы» медленно начинают сходить к центру, стремясь дотронуться до «волка». «Волк» же, неожиданно вскочив, принимается ловить «овец». Важно помнить, что водящий может начать игру только после того, как одна из «овец» дотронется до него. Пойманная «овца» становится «волком», и игра продолжается тем же образом.

Русская игра «Цепи кованые»

Две шеренги детей, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии 15 – 20 м. Одна шеренга детей кричит: «Цепи, цепи, разбейте нас!». Другая спрашивает: «Кем из нас?». Первая, посоветовавшись, отвечает: «Димой». Дима разбегается и старается разбить вторую шеренгу. Если разбивает, то уводит в свою шеренгу ту пару участников, которую он разбил. Если не разбивает, то встает в шеренгу, которую не смог разбить. Выигрывает та команда, где оказывается больше игроков.

Латвийская народная игра «Догони меня».

В центре площадки чертят две линии на расстоянии 3 м одна от другой. С двух сторон от них чертят на расстоянии 10 м еще по одной линии – это дома. Играющие делятся на две равные команды и встают друг против друга за центральными линиями. По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды на одной ноге стараются допрыгать до своего дома, а соперники также на одной ноге догоняют их. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко. На своей центральной линии каждая команда выкладывает столько камешков, сколько она запятнала убегающих, т.е. сколько набрала очков. Когда игра закончена, все возвращаются к центральным линиям. При повторении игры дети меняются ролями. Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков.

Правила игры. Салить можно только игроков прыгающих на одной ноге; если игрок встал на две ноги, он выбывает из игры. По ходу игры дети могут поменять ногу. Добежавших до дома, салить нельзя.

Узбекская игра «Чай-чай»

Все играющие располагаются на площадке (10x12м), обведенной чертой. Водящий кричит: «Чай-чай!» - и, подняв руку, бежит по площадке. Остальные игроки должны догнать его и коснуться рукой. Игрок, которому удалось коснуться, становится «заводилой». Он тоже, закричав: «Чай-чай!» - подняв руку, бежит по площадке. Игра возобновляется. Тот игрок, которому удастся долгое время оставаться непопманым, считается победителем. Правила игры: играющие не должны выходить за пределы площадки; нарушившие правила не принимают участия в игре в течение одного её повторения.

Белорусская игра «Ленок»

На земле рисуют кружки – гнезда, которых по количеству на одно меньше, чем игроков. Все становятся в круг, берутся за руки. Ведущий в кругу делает различные движения, все повторяют их. По команде «Сажай лен!» игроки занимают гнезда, тот, кто не успел занять гнездо, считается «посаженным»: его «сажают» в гнездо до конца игры. Затем на земле убирают одно гнездо, и игра продолжается. Победит тот, кто займет последнее свободное место.

Латышская игра «Решето»

Играющие становятся в ряд. Один из участников игры остается вне ряда – он решето. Решето подходит к стоящему первым в ряду игроку и говорит:

-Сей,сей,решето!

Тот спрашивает:

-Что ты хочешь, решето?

Решето отвечает:

-Мелкую муку.

Играющий, к которому обратился игрок-решето, произносит:

-Беги за ней!

После этого «решето» бежит за участником игры, стоящим в ряду последним, и старается его поймать. Тот убегает и стремится встать первым в ряду. Если ему это удастся, то он спасен. Если же «решето» поймает убегающего, то они меняются ролями, бывшее «решето» становится в ряд первым. Правила игры: нельзя выбегать из ряда прежде, чем будут произнесены все слова.

«Быстрая передача»

Играющие делятся на 2—4 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на расстоянии вытянутых вперед рук. По сигналу капитаны команд, стоящие впереди, передают мяч над головой стоящим сзади них, те передают дальше, пока мяч не получит последний игрок команды. Получив мяч, он бежит вперед своей команды, становится первым и передает мяч над головой и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока капитан снова не станет первым и не поднимет руки с мячом вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Во время игры нельзя бросать мяч назад, его надо передавать в руки стоящему сзади игроку. Если участник уронит мяч, он должен сам взять его, встать на свое место и продолжить игру. При другом варианте этой игры мяч передается под широко

расставленными ногами из рук в руки, или же его можно сразу прокатывать до конца колонны под ногами.

Картошка

Участники игры с помощью жеребьевки выбирают водящего (его еще называют «картошка»). Остальные игроки располагаются по кругу, а «картошка» садится на корточки в центр круга. Игроки перебрасываются друг с другом мячом, как в волейболе, или просто могут ловить и кидать мяч. Игрок, уронивший мяч, садится в центр круга и тоже становится «картошкой». «Картошки» могут подпрыгивать и пытаться поймать перебрасываемый мяч. Если «картошке» удастся это сделать, то она встает на место того, чью передачу мяча перехватила.

Игра «Стоп, хали-хало!»

Игра может проводиться на площадке или в зале. Для ее проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом с руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит “Стоп, хали-хало!” Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, а взяв в руки, снова кричит “Стоп!” и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды “Стоп, хали-хало» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

«Передал-садись!»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2—3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2—3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6—8 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

«Мяч среднему»

Мячи, по количеству водящих. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6. На земле очерчивается большая площадка, Два человека выбираются охотниками, остальные игроки становятся горными козлами. Горные козлы перемещаются по всей площадке. По сигналу охотники гонятся за ними, стараясь попасть в них мячами. Осаленный садится на землю, к нему подбегает охотник и дотрагивается до его спины. Это означает, что он пойман. После того, как все козлы пойманы, выбираются другие охотники и игра возобновляется.

Передача мячей в колоннах над головой

Играющие делятся на 2—4 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на расстоянии вытянутых вперед рук. По сигналу капитаны команд, стоящие впереди, передают мяч над головой стоящим сзади них, те передают дальше, пока мяч не получит

последний игрок команды. Получив мяч, он бежит вперед своей команды, становится первым и передает мяч над головой и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока капитан снова не станет первым и не поднимет руки с мячом вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Во время игры нельзя бросать мяч назад, его надо передавать в руки стоящему сзади игроку. Если участник уронит мяч, он должен сам взять его, встать на свое место и продолжить игру. При другом варианте этой игры мяч передается под широко расставленными ногами из рук в руки, или же его можно сразу прокатывать до конца колонны под ногами.

“Не урони мячик”

Играющие в каждой команде становятся парами. У первой пары две палочки. Ими игроки зажимают мячик, чтобы он не упал. По сигналу первые пары должны пробежать 15—20 метров, обогнуть стойку и вернуться в свою команду, не уронив мяч. Если мяч во время бега упадет, игроки должны его поднять, положить на палочки и продолжить бег с того места, где упал мяч. Пара, прибежавшая к финишу первой, получает очко для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

“Защищай товарища”

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится круг. В центре стоят двое водящих. Один защищает другого от попадания волейбольным мячом. Попадание мячом засчитывается в туловище, руки и ноги и если отскочит от защитника. Когда игроки попадут в водящего, то в центр становятся новые водящие, и игра продолжается. После окончания игры отмечаются лучшие защитники.

Передачи во встречных колоннах

Игроки команд делятся пополам. Одна остается на одной стороне волейбольной площадки, другая становится на другой, в колонну, лицом к первой. У первых игроков в руках мяч. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку игрокам своих команд. Участник, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны. Второй, поймав мяч, посылает его снова через сетку, сам бежит в конец своей колонны и т. д. Игра заканчивается когда игрок, начинавший игру, снова станет первым. Выигрывает команда, закончившая раньше передачи.

“Самая быстрая”

В игре участвуют две команды. Игроки рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Затем команды становятся в общий круг, в центре которого находится мяч. Руководитель называет любой номер. Игроки под этим номером обегают круг в одном направлении и, достигнув своего места, бегут в центр, стараясь первым завладеть мячом. Взявший мяч первым получает очко для своей команды.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

“Цветные мячи”

Играют две команды. У команды “синих” мяч синего цвета, у команды “зеленых” мяч зеленого цвета. По одному участнику от каждой команды выходят на линию старта и меняются мячами. По сигналу они одновременно бросают мяч соперника как можно дальше, а сами бегут за своим мячом и стараются быстрее возвратиться на свое место. Кто это сделает раньше, получает очко для своей команды. Выигрывает команда, получившая больше очков.

День -ночь».

Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число

вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Зоопарк»

Все садятся в круг так, чтобы один стул был свободным. В центре круга стоит водящий. Каждый участник, сидящий в кругу, называет себя каким-нибудь животным. Участник, сидящий слева от свободного стула, хлопает правой рукой по нему и называет какое-нибудь животное. Тот, кто услышал название животного, выбранного им, должен занять свободный стул. Участник, справа от которого освободился стул, должен хлопнуть по нему и назвать другое животное. Задача водящего - успеть занять стул до хлопка. Тот, кто не успел хлопнуть, становится водящим.

«Липкие пеньки»

Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся пеньками. Правила игры. Пеньки не должны вставать с мест.

"Лед и пламя".

Водящему закрывают глаза. Кто-то из участников крутит его на месте. При этом можно произнести скороговорку:

- *"На чём стоишь?"*
- *"На мосту".*
- *"Что ешь?"*
- *"Колбасу".*
- *"Что пьёшь?"*
- *"Квас".*
- *"Ищи мышей, а не нас".*

После этих слов дети разбегаются по комнате и останавливаются неподалёку. "Жмурка" на ощупь должен отгадать, если кого-нибудь поймает. При том, когда он идёт искать, ему кричат: «Пламя», если он идёт в нужном направлении к игроку. «Лёд» кричат тогда, когда «Жмурка» удаляется от игроков.

«Статуя»

Инвентарь: нет. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6. Вид: с водящим. Развивает: быстроту, взаимовыручку. Армянская народная игра. На земле очерчивается достаточно большая площадка, а сами участники делятся на ловцов и убегающих. На каждые 5 игроков назначают одного ловца. Ловцы выходят за пределы поля, а убегающие свободно располагаются на площадке. По сигналу ловцы преследуют остальных игроков, стремясь одного из них осалить. Осаленный должен сразу же замереть на месте, в том положении, в котором его осалили, становясь "статуей". Осаленного, может попытаться "освободить" касанием любой игрок. Убегающим запрещено покидать пределы поля. Игра ведется до тех пор, пока все убегающие не будут осалены. После чего выбирают других ловцов, и продолжают игру.

«Горный козел»

Мячи, по количеству водящих. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6. На земле очерчивается большая площадка, Два человека выбираются охотниками, остальные игроки становятся горными козлами. Горные козлы перемещаются по всей площадке. По сигналу охотники гонятся за ними, стараясь попасть в них мячами. Осаленный садится на землю, к нему подбегает охотник и дотрагивается до его спины. Это означает, что он пойман. После того, как все козлы пойманы, выбирают другие охотники и игра возобновляется.

Ловись, рыбка

В эту игру лучше играть большой компанией, чем больше народу — тем веселее и динамичнее! Это похоже на игру в салочки, где каждый игрок еще и водящий.

Кроме хорошей физической подготовки, ловкости и быстрой реакции, игрокам понадобится чувство юмора. К поясу каждого из них ведущим привязывается трехметровая нитка, «хвостик» этот должен располагаться сзади. На его кончик закрепляется любой легкий продолговатый предмет. Им может быть старая авторучка, палочка или карандаш. Это «рыбка». В процессе игры каждый пытается наловить наибольшее количество «рыбы», а для этого нужно на бегу прижать ногой карандаш или нитку другого игрока. Ниточка оборвется, игроку останется только подобрать «рыбку» с земли. Тот, кого лишили его «рыбки», покидает игровое поле. Победителем становится счастливчик, чей улов будет больше, чем у остальных. Нужно отметить, что «хвостики» должны быть равными по длине, причем они не должны быть как слишком длинными (запутаются), так и слишком короткими («рыболовам» будет трудно). Тут уж ведущему придется потрудиться и подобрать длину нитки, соответствующую росту игроков.

«А ну-ка, догони!»

Играющие по считалке выбирают хозяйку и ястреба, остальные — птицы. Хозяйка тайком от ястреба дает название каждой птице: кукушка, ласточка и т. д. Прилетает ястреб. У него с хозяйкой начинается перекичка:

– *За чем пришел?*

– *За птицей.*

– *За какой?*

Ястреб называет, например, кукушку.

- А ну-ка, догони!- кричит кукушка.

Она выбегает, ястреб ее ловит. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет ястреба. Игра продолжается до тех пор, пока ястреб не поймает всех птиц. Правила игры. Выбегать и ловить можно только угаданную птицу.

«Шарик в ладони»

Игра на реакцию Инвентарь: Небольшой шарик или гладкий камушек Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6-8. Вид: с водящим. Развивает: реакцию, наблюдательность. Народная игра Бирмы Играющие выстраиваются в ряд, держа свои руки с раскрытыми ладонями за спиной. Водящий ходит за их спинами и, наконец, опускает шарик в чьи-либо ладони. Этот игрок должен неожиданно покинуть шеренгу, а его соседи – попытаться его схватить, не сходя при этом с места. Если им это удастся, то схваченный меняется местами с ведущим. Если нет, то игрок возвращается на место, и игра продолжается.

Обезьяньи салки

Инвентарь: нет. Место проведения: открытая площадка. Минимальное количество игроков: 5-7. Вид: с водящим. Развивает: быстроту, реакцию, наблюдательность, артистизм. Водящий по-обезьяньи подражает тому, кого он в данный момент преследует. Если преследуемый неожиданно поскачет на одной ноге, или присядет на корточки, или пустится в пляс, водящий обязан точно повторить его движения. В остальном правила аналогичны традиционным салкам.

«Зайцы в огороде».

На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге. По сигналу учителя

зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой. Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.

Молотилка

Инвентарь: нет. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 7-8. Вид: командная. Развивает: силу, взаимовыручку. Йеменская игра. Все игроки, кроме одного – водящего, встают в тесный круг. Водящий остается за его пределами. Его задача – выдернуть кого-то из игроков из круга. Если ему это удастся, то водящий меняется местами с этим игроком. Для усложнения задачи водящего игроки перемещаются по кругу.

Море волнуется

Играющие сидят на стульях, поставленных по кругу. Капитан присваивает каждому играющему название какого-либо предмета из корабельной обстановки. Затем он начинает двигаться по внешнему кругу за спинами сидящих и рассказывать о плавании на корабле, называя при этом предметы, необходимые для морского плавания. Все названные капитаном предметы встают, выстраиваются друг за другом, следуя за ведущим. Когда встали все игроки капитан выкрикивает: «Море волнуется!» Дети начинают двигаться, изображая волны. Команда капитана: «Море, утихни!» служит сигналом к тому, что нужно как можно скорее занять места на стульях. Оставшийся без стула становится новым капитаном. Правила игры. Строится за капитаном нужно в порядке названных предметов, занимать места можно только по сигналу. Садиться разрешается на любой свободный стул.

Царь Горох

Один из играющих становится Царём Горохом, все остальные — маврами. Царь встает за одной чертой, все остальные — за другой на расстоянии десяти – двадцати шагов. Мавры подходят к королю и хором ведут с ним переключку:

– *Здравствуй, Царь Горох!*

– *Здравствуйте. Кто вы?*

– *Мы — мавры!*

– *Что вы умеете делать? – Любую работу.*

– *Что вы делали?*

– *Что мы делали, не скажем, но тебе сейчас покажем!*

Играющие изображают какую-либо работу, о которой заранее договариваются, например, пилят, колют, копают и т. п. Если король отгадает, что они делают, игроки убегают, а король пытается их догнать. Тот, кого он догнал, становится помощником короля. Игра продолжается до тех пор, пока все мавры не будут пойманы. Правила игры. Мавры убегают только по сигналу (отгадывание королем вида работы). Проигравшие переходят на сторону короля..

Сороконожка

Инвентарь: нет. Место проведения: спортзал, открытая площадка. Минимальное количество игроков: 6-8. Вид: общегрупповая, командная. Развивает: координацию, чувство партнера. В игру можно играть как просто ради забавы, так и несколькими командами. В первом варианте игроки плотно располагаются по кругу, в затылок друг-другу. По команде "Раз, два, три!" каждый медленно опускается на колени стоящему позади игроку. После чего "сороконожка" начинает свое движение. Сложность в игре состоит в том, что без достаточной координированности и слаженности шаг сделать практически

невозможно, так как "сороконожка" перемещается только при синхронном движении всех игроков. Если кто-то выбивается из ритма или путает ноги, то "сороконожка" стремится рассыпаться и удержать ее от разрывов очень непросто. В командном варианте игры "сороконожка" не замыкается и каждой из команд надо достичь определенного места раньше другой.

«Эстафета с переноской мячей»

Участники, разделившись на 2—4 команды, становятся в колонну по одному за линией старта. Перед каждой командой лежит обруч, а в нем 3 волейбольных мяча. В 10—15 метрах перед командой лежит второй обруч.

По сигналу первый участник команды берет все мячи в руки и переносит их в свободный обруч, бегом возвращается назад и передает эстафету за линией старта, касаясь ладонью плеча второго участника. Второй бежит к своему обручу, берет мячи и переносит их в обруч, лежащий перед его командой. Следующий участник относит мячи снова и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока первый участник снова не станет первым. Если во время игры упал мяч, участник должен сам его поднять и продолжать бег с того места, где упал мяч. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Можно проводить эстафету и с одним обручем. Тогда участники с мячами в руках оббегают стойку в 10—15 метрах и возвращают мячи в тот же обруч.

Приложение 2

Тестирование обучающихся 3 класса

1. Если ты согласен, в клеточках ставь «+», если не согласен – «-».

- Одно из опасных мест для пешеходов – перекрёсток.
- На тротуаре, рядом с проезжей частью можно играть с мячом.
- Если опаздываешь на урок, нужно быстро перебежать дорогу.
- Нужно дожидаться, когда автобус отъедет подальше от остановки. Только тогда переходить дорогу.
- Двигайся по тротуару, придерживаясь правой стороны.
- На жёлтый сигнал светофора нужно стоять.
- Переходить дорогу можно, если регулировщик стоит к тебе лицом.

2. Если ты согласен, ставь «+», если не согласен – «-».

1. Не ходить в лес одним.
2. Во время грозы нельзя купаться.
3. Нельзя играть с огнём, от небрежного обращения с ним может загореться лес.
4. Собирать в лесу можно только знакомые грибы и ягоды.
5. Не подходить близко к чужим собакам и кошкам.

6. Не сидеть у открытой форточки, можно простудиться.
 7. Во время гололёда ходить осторожно, не торопясь, наступать на всю подошву.
- 3. Чем обрабатывают порезы и синяки?**
- 4. Как безопаснее переходить зимой реку или озеро: на лыжах или пешком?**
- 5. Ты находишь неизвестное тебе лекарство. Твои действия?**
- 6. Для чего нужна пища?**
- 7. На кого оказывает влияние пассивное курение?**

Перечень вопросов для обучающихся 4 класса

Инструкция: «Обведи на твоей взгляд правильный ответ».

Как ходить по дороге, на которой нет тротуара?

- А) идти по краю дороги
- Б) идти по краю дороги навстречу движению автомашин
- В) при приближении автомашины махать руками, чтобы водитель тебя лучше видел

Что самое важное при переходе проезжей части?

- А) убедиться в том, что поблизости нет автомашин
- Б) переходить проезжую часть по кратчайшему расстоянию
- В) переходить проезжую часть по пешеходному переходу

Если на вас загорелась одежда, ваши действия?

- А) как можно быстрее добраться до дома
- Б) снять с себя горящую одежду
- В) упасть на землю, катаясь по земле, погасить пламя

В квартире пожар. Вы выбираетесь на четвереньках. Почему?

- А) так быстрее двигаться
- Б) внизу легче дышать
- В) стоя на четвереньках легче найти обувь, чтобы ее одеть

Какие спасательные средства можно бросить утопающему?

- А) спасательный круг
- Б) веревку
- В) купальный костюм

В каких местах лед на реках и озерах бывает менее прочным?

- А) в местах с сильным течением
- Б) ближе к центру реки
- В) вдоль берега

К тебе подходит знакомый или мало знакомый человек и предлагает попробовать лекарство (понюхать, выпить и т.д.) Что ты будешь делать в этой ситуации?

Какие органы чувств предупреждают об опасности продукта для человека?

- А) глаза
- Б) нос
- В) язык

Как надо пережевывать пищу? Почему?

Назовите положительные и отрицательные эмоции.

А) положительные-

Б) отрицательные-

Перечислите вредные привычки

Приложение 3

В ходе наблюдения за ребенком в повседневной жизнедеятельности обращается внимание на такие детские проявления, как:

- интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры;
- положительный настрой на выполнение элементарных процессов самообслуживания;
- интерес к самопознанию;
- радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
- удовлетворенность самостоятельными и совместными действиями и их результатами;
- тенденции к самостоятельным проявлениям здоровьесберегающей культуры.

Наличие выделенных проявлений в поведении ребенка свидетельствует о его правильном отношении к своему здоровью и здоровому образу жизни. Результаты наблюдения заносятся в таблицу (по окончании учебного года):

Отношение ребёнка _____ к здоровью и ЗОЖ

(по материалам наблюдений)

Критерии	Проявляется	Проявляется избирательно	Не проявляется	Примечания
Интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного здоровья				
Удовольствие в ходе выполнения умений и навыков гигиенической и двигательной культуры				
Положительный настрой на выполнение элементарных процессов самообслуживания				
Интерес к самопознанию				
Радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми				
Удовлетворённость самостоятельными и совместными действиями и их результатами				
Тенденции к самостоятельным проявлениям здоровьесберегающей культуры				