

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области  
Кадуйский муниципальный округ Вологодской области  
МБОУ "Кадуйская СШ №1"

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
от «29» августа 2024 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 258 от «29» августа 2024г.



**СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЗДОРОВЕЙКА»**

Возраст обучающихся: 6,5-11 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев (17 часа)

Уровень обучения - базовый

Составитель программы:  
Прохорова Наталья Александровна,  
заместитель директора по ВР

п. Кадуй, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р «концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020г.);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993).
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
- Учебный план МБОУ «Кадуйская СШ№1 им. В.В. Судакова» на 2024-2025 учебный год (утвержден приказом № 256 от 29.08.2024 г. принят на заседании педагогического совета №1 от 29.08.2024 г.);
- Приказ МБОУ «Кадуйская СШ№1 им. В.В. Судакова» "Об утверждении положений об организации внеурочной деятельности и дополнительному образованию" № 258 от 07.06.2022г.

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает вовлечение обучающихся в освоение дополнительных общеразвивающих программ с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику дополнительной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения. Цель дополнительной деятельности-способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы социально-гуманитарного направления «Здоровейка» рассматриваться, как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, а также обучающимся с ОВЗ, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Новизна программы** заключается в том, что в её основе заложены принципы демократизации и гуманности:

- принцип демократизации (обеспечение всем и каждому ученику одинакового доступа к занятиям, максимальное раскрытие способностей детей, использование различных

методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей);

- принцип гуманизации (учёт индивидуальных способностей личности ребёнка и педагога. Он строится с учётом личного опыта и уровня достижений, их интересов и склонностей, с применением разноуровневого по сложности материала).

Осуществление принципов демократизации и гуманизации на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых.

- деятельностный подход (ориентирование ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка, применение разнообразных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).

- расширение межпредметных связей из области разных предметов, системность и преемственность уроков физической культуры, окружающего мира, литературного чтения и технологии с внеурочными занятиями.

**Педагогическая целесообразность и значимость программы** заключается в том, что она помогает формировать здоровый образ жизни младших школьников через специально-организованную двигательную активность ребёнка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые качества, как сила, ловкость, быстрота, красота движений. «Подвижные игры» дополняют уроки физической культуры. Их использование способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей, обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика. «Уроки здоровья» знакомят детей с полезными привычками как альтернатива привычкам вредным и формируют установки на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию в этот возрастной период. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. «Подвижные игры» чередуются с «Уроками Здоровья».

#### **Основные формы проведения занятий:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр, применение развивающих упражнений с разными предметами (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.);
- проведение оздоровительных минуток, гимнастики, зарядки;
- организация и проведение динамических прогулок и подвижных игр на свежем воздухе в любое время года с активным использованием спортивных площадок на школьной территории;
- проведение Уроков Здоровья в форме бесед, сюжетных и ролевых игр, викторин, инсценировок, лепки и рисования, просмотр презентаций, мультфильмов, чтение отрывков произведений по темам.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста и учесть возрастные особенности.

### **Организационно - педагогические условия реализации программы.**

Режим проведения, а именно все занятия по дополнительной общеразвивающей программе проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете, спортивном зале, спортивной площадке на улице. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника, а также обучающимся с ОВЗ.

Программа рассчитана на 16 часов в год для 1-х классов (по 0,5 часа в неделю или 1 час в две недели), 17 часов в год для 2-4-х классов (по 0,5 часа в неделю или 1 час в две недели), в том числе для специальных коррекционных классов.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы по социально-гуманитарному направлению – один учебный год (9 месяцев).

Наполняемость учебной группы — от 10-20 человек. Программа рассчитана на детей в возрасте от 6,5 -11 лет.

### **2. Цель и задачи программы**

Дополнительна общеразвивающая программа социально-гуманитарного направления «Здоровейка» носит образовательно - воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков, взаимодействия со сверстниками;
- снижение состояния психологического дискомфорта и тревожности; умение управлять эмоциями;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, развития навыков самоконтроля и самооценки в отношении здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Обеспечить ребёнку благоприятную психологическую атмосферу в школе через систему занятий «Уроки Здоровья».
2. Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность – подвижные игры.
3. представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;
4. Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
5. Продолжить работу по профилактике вредных привычек, привитие полезных навыков и привычек.
6. Развивать навыки общения и взаимодействия обучающихся Продолжить знакомство с разными видами подвижных игр.
7. Формировать через совместную игровую и творческую деятельность.

### **3. Содержание курса "Здоровейка" (16 ч. для 1 класса, 17 ч. для 2-4 классов)**

#### **3.1. Учебный план**

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся Виды и формы занятий	Форма аттестации (контроля)
	<b>1. Я в школе и дома.</b>	<b>3</b>		
1.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	0,5	Гимнастика для спины и шеи. Разучивают и выполняют спец. упражнения.	Фронтальная беседа, наблюдение
2.	Почему устают глаза?	0,5	Комплекс упражнений для глаз. Разучивают и выполняют упражнения.	Фронтальная беседа, наблюдение
3.	Я сажусь за уроки.	0,5	Составляют памятку «Как правильно делать уроки».	Фронтальная беседа, наблюдение
4.	Шалости и травмы.	0,5	Внимательно слушают и отвечают на вопросы.	Фронтальная беседа
5.	Компьютер-друг или враг?	0,5	Слушают, участвуют в беседе, отвечают на вопросы.	Беседа
6.	Умники и умницы.	0,5	<b>Викторина.</b> Отвечают на вопросы, анализируют ситуации, задают загадки соперникам.	Анализ творческих работ
	<b>2. Питание и здоровье.</b>	<b>3</b>		
7.	Правильное питание-залог здоровья.	0,5	Составляют меню на день и на неделю.	Беседа, анализ творческих работ
8.	Культура питания. Этикет.	0,5	Практическое занятие "Мы идём в столовую". Упражняются в этикете и культуре питания.	Оценка решения ситуативной задачи
9.	Я выбираю кашу.	0,5	Чтение рассказа Драгунского "Тайное становится явным". Обсуждают прочитанного. Читают по ролям.	Беседа, оценка решения ситуативной задачи
10	Что дает нам море.	0,5	Показ презентации. Обсуждение. Отвечают на	Фронтальная беседа, анализ творческих работ

			вопросы, рассказывают по теме.	
11	Вкусные и полезные вкусности.	0,5	Конкурс рисунков. Рисуют рисунки на заданную тему.	Фронтальная беседа, анализ творческих работ
12	Светофор здорового питания.	0,5	<b>Викторина</b> Отвечают на вопросы, анализируют ситуации, задают вопросы соперникам.	Фронтальная беседа, оценка решения ситуативной задачи
	<b>3. Моё здоровье в моих руках.</b>	<b>3 (2ч. 1 кл.)</b>		
13	Что такое иммунитет.	0,5	Просмотр мультфильма. Читают стихотворение А.Л. Барто «Мимоза».	Фронтальная беседа, оценка решения ситуативной задачи
14	Прививки.	0,5	Чтение стихотворения С.Михалкова «Прививка».	Беседа
15	Спорт в жизни человека.	0,5	Показ презентации, беседа. Рассказывают о своих достижениях в спортивных кружках и секциях.	Фронтальная беседа, оценка решения ситуативной задачи
16	«Спортивные привычки»	0,5	Совместное творчество . Рисование плаката-аппликации.	Анализ творческих работ
17 18	День Здоровья «Будьте здоровы!»	1 2- 4кл.)	<b>Спортивное мероприятие.</b> Спортивная эстафета	Анализ творческих работ
	<b>4. Я и моё окружение.</b>	<b>3</b>		
19	Взаимоотношения в семье.	0,5	Методика «Рисунок семьи». Выполняют рисование.	Беседа, анализ творческих работ
20	Нет вредным привычкам.	0,5	Слушают сказку, отвечают на вопросы.	Фронтальная беседа
21	Мир эмоций и чувств. Мимика и пантомимика.	0,5	Игра-тренинг. Учатся выражать и изображать мимикой различные житейские ситуации.	Фронтальная беседа
22	Выразительность движений.	0,5	Игра «Пантомима». Учатся выражать и	Анализ творческих работ

			изображать мимикой и жестами различные житейские ситуации.	
23	Релаксация.	0,5	Упражнения на релаксацию. Разучивают и выполняют упражнения для снятия напряжения.	Фронтальная беседа
24	Давай жить дружно!	0,5	Разучивают песню "Настоящий друг", показывают мини-сценки.	Анализ творческих работ
	<b>5. Чтоб забыть про докторов.</b>	<b>3</b>		
25	Признаки болезней. Как защитить себя от болезней.	0,5	Участвуют в беседе, отвечают на вопросы, приводят примеры.	Фронтальная беседа
26	Какие врачи нас лечат.	0,5	Ролевая игра "Больница". Дети выступают в роли докторов и пациентов.	Анализ творческих работ
27	"Все спортом занимаются"	0,5	Разучивание песен о спорте, исполнение под музыку.	Анализ творческих работ
28	"Все спортом занимаются"	0,5	Разучивание песен о спорте, исполнение под музыку.	Анализ творческих работ
29	Сказка «Репка» на новый лад.	0,5	<b>Инсценировка</b> сказки. Разучивают слова, исполняют роли, читают стихи, поют песню.	Анализ творческих работ
30	Сказка «Репка» на новый лад.	0,5	<b>Инсценировка</b> сказки. Разучивают слова, исполняют роли, читают стихи, поют песню.	Анализ творческих работ
	<b>6. Вот и стали мы на год взрослее.</b>	<b>2</b>		
31	Как и чем можно отравиться. Первая помощь.	0,5	Презентация. отвечают на вопросы.	Фронтальная беседа, наблюдение
32	А.Колобов. Красивые грибы.	0,5	Просмотр презентации, обсуждение. Игра "Грибники". Дети "собирают"	Анализ творческих работ

			грибы, учатся отличать съедобные грибы от несъедобных.	
33	Домашняя аптека.	0,5	Слушают, отвечают на вопросы, собирают домашнюю аптечку (под руководством учителя).	Фронтальная беседа, наблюдение
34	Наши успехи и достижения.	0,5	Итоговое занятие. <b>Рисование на тему: «Наше здоровье – в наших руках!»</b>	Анализ творческих работ

Дополнительна общеразвивающая программа по социально-гуманитарному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на разделы.

### 3.2. Содержание учебного плана (1-4 классов):

1. **«Я в школе и дома» (3 ч.):** формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Ученик научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять влиянию вредных привычек.

2. **«Питание и здоровье» (3 ч.):** основы правильного питания, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, морские продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи, составлять рациональное полезное меню.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

3. **«Моё здоровье в моих руках» (3 ч. для 2-4 классов, 2 ч. для 1 класса):** влияние окружающей среды на здоровье человека, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью.

Ученик научится: новым знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня, закаляться.

Ученик получит возможность научиться: чередовать труд и отдых, соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем.

4. «**Я и моё окружение**» (3 ч): развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, настроение в школе и дома, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Ученик научится: выражать чувства пантомимикой и мимикой, выполнять простые упражнения для релаксации.

Ученик получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами, приёмам ауторелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным.

5. «**Чтоб забыть про докторов**» (3ч): болезни и их признаки, какие врачи нас лечат, закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

6. «**Вот и стали мы на год взрослей**» (2 ч): опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, наши успехи и достижения, диагностика.

Ученик научится: правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные и ядовитые растения.

Ученик получит возможность научиться: закаливать организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

#### 4. Планируемые результаты.

**Результатами практической деятельности** по программе «Здоровейка» можно считать следующее:

- **личностными** результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.
- **метапредметными** результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- **предметными** результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

Результаты соответствуют первому уровню - приобретаются новые знания и закрепляются через систему тренировочных упражнений и игр.

## **5. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы «Здоровейка» необходимы:

### **Материально-техническая база:**

- учебный кабинет № 101;
- малый и большой спортивный зал школы;
- актовый зал (для проведения праздников и музыкальных инсценировок)
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.)
- ноутбук; проектор; интерактивная доска.

## **6. Форма подведения итогов реализации программы.**

В процессе реализации содержания программы используются различные виды и формы контроля. Виды контроля: текущий, итоговый. Формы контроля: наблюдение, беседа, фронтальная беседа, анализ и оценка творческих работ детей, игровой ситуации.

## **7. Воспитательный компонент.**

Система воспитательной работы основывается на базовых принципах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Воспитательная работа осуществляется в процессе формирования целостного коллектива с учётом индивидуальности каждого учащегося. Содержание программы предполагает участие детей в воспитательных и оздоровительных мероприятиях, как в классных группах, так и в школе.

## **8. Кадровое обеспечение программы.**

Программа реализуется педагогом, имеющим среднее профессиональное образование, без требований к квалификации, выполняющим качественно и в полном объёме возложенные на него должностные обязанности.

## **9. Учебные пособия, литература:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы), плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»;
- схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

### **Литература для учителя:**

1. Лях В.И. «Программа физического воспитания». М. «Просвещение», 2011

2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
3. «Я иду на урок». Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября» Москва, 2000 г.
4. Осокина Т.И. «Детские подвижные игры народов». М. «Просвещение», 1989 г.
5. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми». М. «Просвещение», 1983 г.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. "Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы". - Москва, "ВАКО", 2008 г.

**Интернет-ресурс:**

1. [www.edu](http://www.edu) - "Российское образование"Федеральный портал.
2. [www.school.edu](http://www.school.edu) - "Российский общеобразовательный портал"
4. [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)"Сеть творческих учителей"
5. [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru) Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

**10. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

<b>№ занятия</b>	<b>Месяц (или число)</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
			<b>1. Я в школе и дома.</b>	<b>3</b>		
1	сентябрь	Очно	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа, подвижная игра
2	сентябрь	Очно	Почему устают глаза?	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Фронтальная беседа, наблюдение
3	сентябрь	Очно	Я сажусь за уроки.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Наблюдение, фронтальная беседа
4	сентябрь	Очно	Шалости и травмы.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Фронтальная беседа, анализ и оценка творческих работ детей
5	октябрь	Очно	Компьютер-друг или враг?	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Наблюдение, фронтальная беседа
6	октябрь	Очно	Умники и умницы.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Фронтальная беседа, викторина
			<b>2. Питание и здоровье.</b>	<b>3</b>		
7	октябрь	Очно	Правильное питание-залог здоровья.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Анализ творческих работ
8	октябрь	Очно	Культура питания. Этикет.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Наблюдение.

9	ноябрь	Очно	Я выбираю кашу.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Обсуждение прочитанного.
10	ноябрь	Очно	Что дает нам море.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Обсуждение темы занятия.
11	ноябрь	Очно	Вкусные и полезные вкусности.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Подведение итогов конкурса рисунков.
12	ноябрь	Очно	Светофор здорового питания.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	<b>Викторина</b> Анализ игровой ситуации.
			<b>3. Моё здоровье в моих руках.</b>	<b>3 (2ч. 1 кл.)</b>		
13	декабрь	Очно	Что такое иммунитет.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Обсуждение прочитанного
14	декабрь	Очно	Прививки.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Обсуждение прочитанного
15	декабрь	Очно	Спорт в жизни человека.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Фронтальная беседа.
16	декабрь	Очно	«Спортивные привычки»	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Оценка творческих работ детей
17 18	январь	Очно	День Здоровья «Будьте здоровы!»	1 2-4кл.)	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Оценивание спортивных результатов
			<b>4. Я и моё окружение.</b>	<b>3</b>		
19	январь	Очно	Взаимоотношения в семье.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Анализ рисунков.
20	январь	Очно	Нет вредным привычкам.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Опрос по сказке.
21	февраль	Очно	Мир эмоций и чувств. Мимика и пантомимика.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Фронтальная беседа.
22	февраль	Очно	Выразительность движений.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Фронтальная беседа.
23	февраль	Очно	Релаксация.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Анализ игровой ситуации.

24	февраль	Очно	Давай жить дружно!	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Оценка инсценировки.
			<b>5. Чтоб забыть про докторов.</b>	<b>3</b>		
25	март	Очно	Признаки болезней. Как защитить себя от болезней.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Опрос
26	март	Очно	Какие врачи нас лечат.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Оценка инсценировки.
27	март	Очно	"Все спортом занимаются"	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Оценка творческой работы детей
28	март	Очно	"Все спортом занимаются"	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Оценка творческой работы детей
29	апрель	Очно	Сказка «Репка» на новый лад.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Оценка инсценировки.
30	апрель	Очно	Сказка «Репка» на новый лад.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Оценка инсценировки.
			<b>6. Вот и стали мы на год взрослее.</b>	<b>2</b>		
31	апрель	Очно	Как и чем можно отравиться. Первая помощь.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Опрос
32	май	Очно	А.Колобов. Красивые грибы.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Опрос
33	май	Очно	Домашняя аптека.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Беседа. Опрос
34	май	Очно	Наши успехи и достижения.	0,5	МБОУ КСШ № 1, каб. 101	Оценка творческой работы детей

## **Приложение 1. Бессюжетные игры**

### **«Вороны и воробьи»**

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

### **«Ловишки-перебежки»**

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

### **«Паровозик»**

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

### **«Белые медведи»**

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

### **«На одной ноге»**

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

### **«Петушиный бой»**

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

### **«Веселый бег»**

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

### **«Попади в след»**

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

### **«Землемеры»**

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

## **Приложение 2. Игры – забавы**

### **«Охота на тигра»**

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

«Донести рыбку»

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

«Черепаша-путешественница»

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет предложенный путь.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Повяжу я шелковый платочек»

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

«Дриблинг»

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

«Пролезь сквозь мешок»

Команды выстраиваются в колонну по одному лицевой линией волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, обегая кегли возвращаются обратно с правой стороны.

### **Приложение 3. Народные игры (учащихся класса)**

Русская народная игра «Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

Таджикская народная игра «Горный козел»

Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (салают их мячиками). Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.

Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

Украинская народная игра «Хлебчик»

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик)

- А выпечешь? (Спрашивает последняя пара)

- Выпеку!

- А убежишь?

- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они успеют взяться за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания переключки.

Чеченская народная игра «Игра в башню»

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5-2 м. проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконков с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успеет подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим.

Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.

Правила игры: Промах считается потерей хода.

Дагестанская народная игра «Достань шапку»

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10-15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.

Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает команда, набравшая больше шапок.

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загораживает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

Казахская народная игра «Конное состязание»

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

#### **Приложение 4. Любимые игры детей**

«Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все

ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих. «Большой мяч»

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекатывают его ногами.

«Шлепанки»

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

«Прятки»

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуем две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

«Перехватчики»

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,

Любим прыгать и скакать

Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

«Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

Приложение 5. Советы к проведению подвижных игр.

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучшему общению детей.

Подвижная игра всегда требует от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность подвижной игры – ее творческий и соревновательный характер. В ней проявляется умение действовать вместе с коллективом в меняющихся условиях. Каждая подвижная игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Не стоит в начале ограничиваться дежурной фразой: «А сейчас мы поиграем в ...» Организуя подвижную игру, помните, что лучше,

если Вы будете в них участником, как и ребята. Каждая игра имеет свои правила. Четко объясните их. Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом Вы покажите действия, т. е. создадите образ предстоящей игры. Если во время игры правила не выполняются, приостановите игру, сделайте комментарий происходящего и покажите, в чем ошибка. В ходе игры будьте эмоциональны и непосредственны. Подбадривайте ребят. Не упустите момент, когда игру лучше завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, приготовьте его заранее. Хорошо подумайте, где Вам лучше организовать игру. Пусть это будет удобное и безопасное место. Часто для проведения игр надо разбиться на команды, держите для этого несколько оригинальных считалок.

Считалки:

1. Катился горох по блюду,  
Ты води, а я не буду.
2. Шла кукушка мимо сети,  
А за нею малы дети,  
Кукушата просят пить,  
Выходи – тебе водить!
3. Колокольчик всех зовет,  
Колокольчик нам поет  
Звонким, тонким голоском:  
Динь-бом, динь-бом!  
Выходи из круга вон!
4. Пчелы в поле полетели,  
Зажужжали, загудели.  
Сели пчелы на цветы.  
Мы играем – водишь ты!
5. Как у нас на сеновале  
Две лягушки ночевали.  
Утром встали, щей поели,  
А тебе водить велели!
6. Раз, два, три, четыре, пять, -  
Мы сейчас хотим играть.  
«Да» и «нет» не говорить –  
Все равно тебе водить!
7. Тара-Мара  
В лес ходила,  
Шишки ела,  
Нам велела.  
А мы шишки  
Не едим,  
Таре-Маре отдадим!
8. Солнце спряталось за гору,  
Зайка в лес,  
А мишка в нору.  
Кто остался на виду –  
Убегай,  
Водить иду!
9. Эй, Иван,  
Полезай в стакан,  
Отрежь лимон  
И выйди вон!
10. (На кулаках)

Шла кукушка  
Мимо сети,  
А за нею малы дети.  
Кук-мак,  
Кук-мак,  
Убирай один кулак!