

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Лобановская средняя школа №11»

с.Лобаново, Ефремовского района Тульской области

---

(полное название образовательного учреждения)

Рассмотрена

на заседании МО

протокол от 23 августа 2023

№\_1\_\_\_

Рассмотрена на педсовете

Протокол № 1 от 25.08.2023

Утверждена

Приказом по МКОУ «СШ № 11» от  
30.08.2023 № 64

## **Рабочая программа внеурочной деятельности**

### **«Здоровейка»**

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины модуля)

в 1-4 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень образования: **начальное**, основное, среднее общее образование

(нужное подчеркнуть)

2023-2024 учебный год

Александрова Г. И

(Ф.И.О. учителя (ей)-разработчика(ов))

## Аннотация

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. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;  
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2010 г.)
- Учебный план школы начального общего образования .

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов. В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

1 класс

Количество часов в год – 33 часа

Количество часов в неделю – 1 час

2 класс

Количество часов в год – 34 часа

Количество часов в неделю – 1 час

3 классы

Количество часов в год – 34 часа

Количество часов в неделю – 2 часа

4класс

Количество часов в год – 34 часа

Количество часов в неделю – 2 часа

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и 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.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися**

### **программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- .

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1.Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 укрепление 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, значение режима питания.

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Учебно-тематический план 1класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Игры, праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина экскурсия
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина Познавательный час
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра – викторина День здоровья
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	День здоровья
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Урок-беседа
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Экскурсия, игры
	Итого:	33	14	19	

### Учебно-тематический план 2класс

№ п/п	Наименование разделов .	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Викторина, игры.
II	Питание и здоровье	5	3	2	Практическое занятие «этикет»,экскур сия
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	День здоровья, конкурс рисунков
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра- путешествие
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	День здоровья
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Конкурс рисунков
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	День здоровья,экску рсия
	Итого:	34	16	18	

### Учебно-тематический план 3 А класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	2	1	1	Праздник веселые старты
II	Питание и здоровье	3	2	1	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина экскурсия игры, эстафеты
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	2	3	Круглый стол, игры
VI	Я и моё ближайшее окружение	5	2	3	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	7	2	4	Экскурсия, игры
	Итого:	34	15	19	



## Учебно-тематический план 4класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4			
II	Питание и здоровье	5			Викторина экскурсия
III	Моё здоровье в моих руках	7			Викторина ,сюжетно – ролевая игра экскурсия
IV	Я в школе и дома	6			Игра – викторина , экскурсия
V	Чтоб забыть про докторов	4			Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	4			Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4			экскурсия
	Итого:	34			

**Форма проведения занятий:** игра, ролевая игра, спорт час, экскурсия, командная игра, викторины, круглый стол, занятия практикум ,день здоровья.

### Содержание курса "Здоровейка"

1. **«Введение. Вот мы и в школе»:** адаптационные занятия, знакомство детей друг с другом, с правилами школьной жизни, режимом, осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание весёлых физминуток.

Ученик научится: быть в роли школьника, подчиняться правилам школьной жизни, работать в паре с одноклассниками, проводить физминутки с помощью учителя.

Ученик получит возможность научиться: учиться, не бояться преодолевать школьные трудности, не бояться учителя и других работников школы, ориентироваться в школе, общаться с одноклассниками, не нарушать правила школьной жизни. самостоятельно проводить физминутки для одноклассников на уроках и переменах.

2. **«Питание и здоровье»**: основы правильного питания, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

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

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»**: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

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

Ученик получит возможность научиться: соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку.

4. **«Я и моё окружение»**:

**5»Я в школе и дома»** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в школе, дома, в обществе, полезные и вредные привычки, гигиена одежды, правила хорошего тона, чувства, эмоции, настроение в школе и дома.

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

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

6. **«Чтоб забыть про докторов»**: 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.

**7. «Вот и стали мы на год взрослей»:** опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, итоговое занятие - чему научились за год.

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

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

**Подвижные игры** – в содержании соответствующих разделов программы.

## **Содержание. 1класс**

### **Вот мы и в школе – 4ч**

Тема 1. Знакомство. Я и другие.

Тема 2. Правила школьной жизни. (1час)

Тема 3 Весёлые переменки. Дорога к доброму здоровью. (1час)

Тема 4. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Подвижные игры. (1час)

### **Питание и здоровье 5ч**

Тема 1. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)

Тема 2. Овощи и фрукты - полезные продукты. Витаминная тарелка на каждый день.. (1час)

Тема 3. Чем полезна каша. 1 час

Тема 4. Правила здорового питания. 1 час

Тема 5. Экскурсия в столовую. . Здоровая пища для всей семьи. 1 час

### **Мое здоровье в моих руках 7ч.**

Тема 1. Правило Мойдодыра -Дружи с водой и мылом.

Тема 2. Чтобы глазки лучше видели. Гимнастика для глаз.

Тема 3. Сон-лучшее лекарство. . Оздоровительная минутка 1 час

Тема 4. Чтоб ушки и зубки были здоровыми. (1час)

Тема 5. Зачем человеку кожа. Оздоровительные минутки. (1час)

Тема 6. Руки – «рабочие инструменты» человека. 1 час

Тема 7.Осанка – стройная спина. Разучивание физкультминуток. 1 час

#### **Я в школе и дома. 6ч**

Тема 1. Я ученик. Веселые перемены.(1 час)

Тема 2. Мое настроение.(1 час) .

Тема 3. Я пришел из школы. Подвижные игры. (1 час)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд»

Тема 4.Здоровье и домашнее задание (1 час)

Тема 5.Правила личной гигиены. (1 час)

Тема 6. День здоровья «я и мои друзья»(1 час)

#### **Чтоб забыть про докторов 4ч**

Тема 1. Если хочешь быть здоров –закаляйся. (1 час)

Тема 2. Как сохранять и укреплять свое здоровье. (1 час)

Тема 3.Хочу остаться здоровым. (1 час)

Тема 4. День здоровья. Игры на свежем воздухе.. (1 час)

#### **Я и мое ближайшее окружение 3ч**

Тема 1. Познавательная беседа «Вредные привычки»(1 час)

Тема 2. Передай улыбку по кругу.(1 час)

Тема 3. Мой внешний вид – залог здоровья.(1 час)

#### **Вот и стали мы на год взрослей 4ч**

Тема 1.Опасности летом. Подвижные игры. 1 час

Тема 2.Экскурсия .Природа –народная аптека. 1 час

Тема 3.Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.. Подвижные игры. (1 час)

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 4. Обобщающие уроки «Доктора природы».. (1 час)

## Содержание программы. 2класс

### **Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(4часа.)**

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1.Познавательная беседа. Что мы знаем о ЗОЖ .

Тема 2. По стране Здоровейке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра. Викторина

.Тема 4. Беседа:Я хозяин своего здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе.

### **Раздел 2. Питание и здоровье (5 часов.)**

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2.Культура питания. Этикет.

Тема 3. Познавательный час .Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. Познавательный час. «Что даёт нам море»

Тема 5. Урок –экскурсия. Светофор здорового питания

### **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(7ч.)**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1 .Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях. . Подвижные игры.

Тема 3. День здоровья. «Будьте здоровы.

Тема 4. Иммунитет.

Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка. Игры, эстафеты.

Тема 7. Слагаемые здоровья. Конкурс рисунков «Доктора природы»

### **Раздел 4. Я в школе и дома (6 часов)**

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование

здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

*Тема 1.* Я и мои одноклассники. Подвижные игры.

*Тема 2.* Глаза- главные помощники человека.

*Тема 3.* Гигиена позвоночника. Скалиоз.

*Тема 4.* Шалости и травмы

*Тема 5.* «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

*Тема 6.* Надежная защита организма. Подвижные игры.

### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 часа.)***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

*Тема 1.* Как защитить себя от болезни. Подвижные игры.

*Тема 2.* Сон – лучшее лекарство.

Конкурс «Мое здоровье»

*Тема 3.* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. С. Преображенский «Огородники

*Тема 4.* День здоровья. «Самый здоровый класс»

### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 часа)***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

*Тема 1.* Мир эмоций и чувств. Спортивные игры..

*Тема 2.* Вредные привычки

*Тема 3.* Надо ли прислушиваться к советам родителей. Подвижные игры.

*Тема 4.* В мире интересного

### ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

*Тема 1.* Я и опасность. Подвижные игры и эстафеты.

*Тема 2.* Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

*Тема 3.* Познавательная беседа .Первая помощь при отравлении.

*Тема 4.* Наши успехи и достижения

## **Содержание программы 3 А класс**

### **Вот мы и в школе 4ч.**

Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, спортивные и подвижные игры.

Здоровый образ жизни, что это? Подвижные игры.

Личная гигиена. Будьте здоровы. Спортивные игры

В гостях у Мойдодыра. Веселые старты..

Игра «Остров здоровья» Спортивный марш.

### **Питание и здоровье 6ч**

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого, игры, викторины.

Игра «Смак»

Правильное питание – зоолог физического и психологического здоровья.

Вредные микробы. Беседа «Если хочешь быть здоров.

Полезные микробы. Игра «Прыгалки –прыгунчики»

Что такое здоровая пища и как ее приготовить.

За здоровый образ жизни. Викторина «Чудесный сундучок» Подвижные игры.

### **Мое здоровье в моих руках. 14**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни.

Береги здоровье с молодю. Труд и здоровье.

Наш мозг и его волшебные действия. Любимый вид спорта.

День здоровья «Хочу остаться здоровым» Школа и здоровье

Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья. Малые олимпийские игры.

Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Мы выбираем здоровье.

Экскурсия « Природа –источник здоровья»

От детского спорта к олимпийским победам» познавательный час.

Беседа «Мое здоровье в моих руках».

Игра «Последний герой»

Физкультура и спорт – дорога к здоровью. Подвижные игры на свежем воздухе.

Эстафеты «Мама, папа, я –спортивная семья»

Познавательный час «Культура здорового образа жизни»

Подвижные игры на свежем воздухе. «охотники и утки», «Зайцы в огороде»

Спортивный серпантин –эстафеты.

### **Я в школе и дома. 12ч**

Нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, командные и спортивные игры.

Беседа «Моя семья», «Компьютер и дети»

Мой внешний вид –залог здоровья.

Что такое дружба?

Познавательный час «Спеши делать добро»

«Учимся думать –познавательная беседа.

Спортивный час «Здоровому все здорово»

Бесценный дар – зрение –беседа.

Спортивные игры на свежем воздухе.

Гигиена правильной осанки. Веселые старты.

Командная игра «Будьте здоровы»

Подвижные игры на свежем воздухе

### **Чтоб забыть про докторов 9ч**

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым»

Если хочешь быть здоров –закаляйся.

Игры, эстафеты «Слава за минуту»

Познавательная беседа «Движение – это жизнь».

Игры с мячами «Снайперы»

День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Познавательный час «Разговор о правильном питании»

Вкусные и полезные вкусности.

Игры на свежем воздухе.

Закаливание организма.

### **Я и мое ближайшее окружение. 10ч**



Моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, вредные привычки и их опасность, спорт для всех.

Мир моих увлечений. Круглый стол.

Познавательная беседа. Спорт для всех.

Беседа «Я и мое окружение».

Познавательный час «Как отучить себя от вредных привычек»

Беседа «откуда берутся вредные привычки»

Игры, эстафеты.

Беседа «Волевое поведение»

Викторина «Я и мои друзья»

В мире интересного.

Спортивная викторина.

### **Вот и стали мы на год взрослей» 13ч**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

Я и опасность.

Учимся думать и действовать.

Спортивные игры.

Шалости и травмы -беседа

Народные игры.

Вредные и полезные растения –беседа.

Экскурсия «лесная аптека на службе человека»

Спортивные состязания «Мы любим спорт»

Спортивные соревнования «Не зная броду, не суйся в воду»

Что такое эмоции, чувства, поступки.

Будем делать хорошо и не будем плохо.

Подвижные игры на воздухе.

День здоровья «Мама, папа, я –спортивная семья»

## Содержание программы. 4класс

### **Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(8часа.)**

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Подвижные игры на свежем воздухе. Беседа- практикум «Не дыши пылью»  
«Здоровье и здоровый образ жизни»  
Правила личной гигиены  
Физическая активность и здоровье  
Как познать себя. Как воспитывать уверенность и бесстрашие. .  
Беседа- практикум «Не дыши пылью»  
Факторы, укрепляющие здоровье.  
Познавательный час «С заботой о здоровье»  
Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Зайцы в огороде»

### **Раздел 2. Питание и здоровье (10 часов.)**

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.  
. Питание необходимое условие для жизни человека  
. Здоровая пища для всей семьи  
Как питались в стародавние времена и питание нашего времени  
Экскурсия :Секреты здорового питания. Рацион питания.  
Сервировка стола  
Беседа «Ты идешь в гости»  
Занятие –практикум «Правила поведения за столом»  
Мое любимое блюдо  
*Веселые старты.* «Богатырская силушка  
Час общения «Огород здоровья»

### **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(14)**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений, профилактика простудных заболеваний.  
. Домашняя аптечка  
*Познавательный час «Азбука здоровья»*  
*Занятие –практикум «Домашняя аптечка»*  
. *Беседа «Мы за здоровый образ жизни»*  
. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»  
Игры, эстафеты с мячами. «Спорт и я»  
Беседа «Болен –лечись, а здоров – берегись»  
«Береги зрение смолоду».  
. Как избежать искривления позвоночника  
. Отдых для здоровья  
*Умеем ли мы заботиться о своем здоровье. Викторина*  
*Сюжетно –ролевая игра «Витамины в нашей жизни»*  
*Профилактика простудных заболеваний .Беседа*

Беседа «Здоровое поколение»

. День здоровья «Легкая атлетика – королева спорта»

#### ***Раздел 4. Я в школе и дома (12 часов)***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Беседа «Здоровье твое, мое, наше»

Познавательный час «Азбуку дорожную знать каждому положено»

Экскурсия «Маленькие тайны природы»

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа.

Советы Королевы щетки» - игра

«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

. Командная игра. Лыжный кросс.

. Что такое дружба? Как дружить в школе?

. Мода и школьные будни

. Делу время, потехе час.

Викторина «Эта спичка невеличка»

#### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (8 часов.)***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Подвижные игры на свежем воздухе « С заботой о здоровье»

День здоровья «За здоровый образ жизни».

Мыло, мочалка, шампунь и баня»- беседа.

Познавательный час « Грязнуля и чистюля»

Командная игра «В мире спорта»

Спортивный час Форд Бояр»

Час общения «Серьезный разговор о простых вещах»

#### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (8 часа)***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

. Размышление о жизненном опыте

Школа и моё настроение

. Вредные привычки и их профилактика.

. Беседа «Курение –враг здоровья»

Час общения «Телефонная зависимость»

Беседа «Компьютерные игры»

В мире интересного «Где живем – порядок наведем»

День спорта «Мама, папа , я – спортивная семья»

#### ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» ( 8 часа.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

. Я и опасность.

. Игра «Мой горизонт»

. Гордо реет флаг здоровья  
Спортивные соревнования «Мы любим спорт»  
Глубокий смысл пословиц и поговорок.  
«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».  
Час общения «Дневник здоровья»  
Беседа «Будь ярким, стань знаменитым»

## Календарно - тематическое планирование «Здоровейка» 1 класс

№	Тема учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения занятия	Форма занятия
	<b>Вот мы и в школе - 4ч</b>	<b>4</b>		Урок-игра
1	Знакомство. Я и другие.	1		игра
2	Правила школьной жизни.	1		Урок-игра
3	Весёлые перемены. Дорога к доброму здоровью.	1		Практ. занятие
4	Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Подвижные игры	1		Урок-игра
	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>		
5	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1		
6	Овощи и фрукты - полезные продукты. Витаминная тарелка на каждый день.	1		викторина
7	Чем полезна каша?	1		
8	. Правила здорового питания.	1		
9	Экскурсия в столовую. Здоровая пища для всей семьи.	1		экскурсия
	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>		
10	.Правило Мойдодыра -Дружи с водой и мылом.	1		Командная игра
11	Чтобы глазки лучше видели. Гимнастика для глаз.	1		Практ. зан.
12	Сон-лучшее лекарство. . Оздоровительная минутка	1		
13	Чтобы ушки и зубки были здоровы	1		
14	Зачем человеку кожа. Оздоровительная минутка.	1		
15	Руки-рабочие инструменты человека.	1		
16	Осанка - стройная спина. Разучивание физкультминуток	1		
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>		
17	Я ученик. Весёлые перемены	1		Пркт. занятие
18	Мое настроение.	1		
19	Я пришёл из школы. Подвижные игры.	1		игры
20	Здоровье и домашние задания	1		
21	Правила личной гигиены	1		
22	День здоровья «Я и мои друзья»	1		День здоровья
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>		
23	Если хочешь быть здоров - закаляйся!	1		
24	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
25	"Хочу остаться здоровым".	1		викторина
26	Подвижные игры на свежем воздухе	1		игры
	<b>Я и мое ближайшее окружение</b>	<b>3</b>		

27	Вредные привычки.	1		
28	Передай улыбку по кругу.	1		
29	Мой внешний вид - залог здоровья.	1		
	<b>Вот и стали мы на год взрослей</b>	<b>4</b>		
30	Опасности летом. Подвижные игры	1		игры
31	Экскурсия. Природа - народная аптека.	1		экскурсия
32	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Игры на воздухе.	1		игры
33	Обобщающий урок «Доктора природы».	1		викторина

## Календарно-тематическое планирование «Здоровейка» 2класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	Дата проведения	Форма контроля
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>		
1	Познавательная беседа: Что мы знаем о ЗОЖ	1		
2	По стране «Здоровейке»	1		Урок -игра
3	В гостях у Мойдодыра. Викторина	1		викторина
4	Беседа: «Я хозяин своего здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>		
5	Правильное питание – залог здоровья .Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		
6	Культура питания. Этикет.	1		Практ. занятие
7	Познавательный час: Спектакль «Я выбираю кашу»	1		Урок- игра
8	Урок-беседа.«Что даёт нам море»	1		
9	Урок – экскурсия. Светофор здорового питания.	1		Урок - экскурсия
	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>		
10	Сон и его значение для здоровья человека	1		игры
11	Закаливание в домашних условиях. Подвижные игры.	1		игры

12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1		День здоровья
13	Иммунитет	1		викторина
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		
15	Спорт в жизни ребёнка. Игры, эстафеты.	1		Игры, эстафеты
16	Слагаемые здоровья. . Конкурс рисунков «Доктора природы»	1		Конкурс рисунков
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>		
17	Я и мои одноклассники. Подвижные игры.	1		игры
18	Глаза- главные помощники человека.	1		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Игры, эстафеты	1		игры
20	Шалости и травмы. Игра –путешествие.	1		Игра - путешествие
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1		
22	Надежная защита организма. Подвижные игры .	1		
	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>		
23	Как защитить себя от болезни. . Подвижные игры .»	1		
24	Сон – лучшее лекарство. Конкурс «Мое здоровье	1		Урок-конкурс
25	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности. С. Преображенский «Огородники	1		
26	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1		День здоровья



	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>		
27	Мир эмоций и чувств. Спортивные игры.	1		Спорт. игры
28	Познавательный час. Вредные привычки	1		
29	Надо ли прислушиваться к советам родителей. Подвижные игры	1		игры
30	В мире интересного .Конкурс рисунков	1		Конкурс рисунков
	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>4</b>		
31	Я и опасность. . Подвижные игры и эстафеты.	1		
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1		
33	Познавательная беседа. Первая помощь при отравлении	1		викторина
34	Наши успехи и достижения. Экскурсия	1		экскурсия

## Календарно - тематическое планирование «Здоровейка» 3 А класс.

№ п/п	Тема занятия.	Кол-во часов	Дата	Форма проведения
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>		
1.	«Здоровый образ жизни, что это?» Подвижные игры.	1		игра
2	Личная гигиена. Будьте здоровы. Спортивные игры.	1		
3	В гостях у Мойдодыра. Весёлые старты	1		игра
4	«Остров здоровья» Спортивный марш	1		Игра-соревнование
	<b>Питание и здоровье</b>	<b>6</b>		
5	Игра «Смак»	1		игра
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.	1		
7	Вредные микробы. Если хочешь быть здоров .	1		
8	Полезные микробы. Прыгалки - прыгунчики .	1		
9	Что такое здоровая пища и как её приготовить .	1		
10	За здоровый образ жизни . «Чудесный сундучок» . Подвижные игры.	1		викторина
	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>14</b>		
11	Береги здоровье смолоду .Труд и здоровье.	1		
12	Наш мозг и его волшебные действия. Любимый вид спорта .	1		
13	День здоровья .«Хочу остаться здоровым». Школа и здоровье .	1		День здоровья
14	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Малые олимпийские игры .	1		
15	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Мы выбираем здоровье .	1		
16	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1		экскурсия
17	От детского спорта к олимпийским победам. .	1		Спот. марафон
18	Беседа «Моё здоровье в моих руках»	1		
19	Игра «Последний герой».	1		игра
20	Физкультура и спорт - дорога к здоровью. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
21	Эстафеты «Мама, папа и я - спортивная семья .»	1		эстафеты
22	Познавательный час «Культура здорового образа жизни»	1		
23	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Охотники и утки», «Зайцы в огороде»	1		

24	Спортивный серпантин –эстафеты.	1		
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>12</b>		
25	Беседа «Моя семья»	1		
26	Беседа «Компьютер и дети»	1		
27	Мой внешний вид –залог здоровья.	1		
28	Что такое дружба?	1		викторина
29	Познавательный час «Спеши делать добро»	1		
30	Учимся думать –познавательная беседа.	1		
31	Спортивный час «. Здоровому всё здорово»	1		Спорт час
32	Беседа «Бесценный дар- зрение».	1		
33	Спортивные игры на свежем воздухе.	1		
34	Гигиена правильной осанки. Весёлые старты	1		Веселые старты
35	Командная игра «Будьте здоровы»	1		Командная игра
36	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>9</b>		
37	Если хочешь быть здоров – закаляйся.	1		
38	Игры, эстафеты «Слава за минуту»	1		Игры, эстафеты
39	Познавательная беседа «Движение- это жизнь. «	1		
40	Игры с мячами «Снайперы»	1		
41	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1		День здоровья
42	Познавательный час «Разговор о правильном питании»	1		
43	Вкусные и полезные вкусности	1		
44	Игры на свежем воздухе.	1		
45	Закаливание организма.	1		
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>10</b>		
46	Мир моих увлечений.. Круглый стол.	1		Круглый стол
47	. Познавательная беседа. Спорт для всех	1		
48	Беседа «Я и мое окружение».	1		
49	Познавательный час «Как отучить себя от вредных привычек»	1		
50	Беседа «Откуда берутся вредные привычки».	1		
51	Игры, эстафеты.	1		эстафеты
52	Беседа «Волевое поведение	1		викторина
53	». Викторина «Я и мои друзья»	1		
54	В мире интересного. Спортивная викторина	1		Спортивная викторина
55	Подвижные игры.	1		
	<b>«Вот и стали мы на год взрослых»</b>	<b>13</b>		
56	Я и опасность.	1		
57	Учимся думать и действовать.	1		
58	Спортивные игры	1		
59	Шалости и травмы -беседа	1		
60	Народные игры	1		
61	Вредные и полезные растения –беседа.	1		

62	Экскурсия. Лесная аптека на службе человека.	1		экскурсия
63	Спортивные состязания « Мы любим спорт.»	1		Спорт час
64	Спортивные соревнования «Не зная броду, не суйся в воду»	1		Спорт час
65	Что такое эмоции, чувства, поступки.	1		
66	Беседа «Будем делать хорошо и не будем плохо»	1		
67	Подвижные игры на воздухе	1		игры
68	День здоровья «Мама, папа, я - спортивная семья»	1		День здоровья

## Календарно-тематическое планирование «Здоровейка» 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма проведения
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	8		
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		Практ. занятие
2.	Правила личной гигиены.	1		
3	Физическая активность и здоровье	1		Урок-игра
4	Как познать себя. Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1		
5	Беседа –практикум «Не дыши пылью»	1		
6	Факторы, укрепляющие здоровье.	1		
7	Познавательный час «С заботой о здоровье»	1		
8	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Зайцы в огороде»	1		Подвижные игры
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	10		
9.	Питание необходимое условие для жизни человека	1		
10.	Здоровая пища для всей семьи	1		
11.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1		
12.	Экскурсия. Секреты здорового питания. Рацион питания	1		экскурсия
13.	Сервировка стола.	1		Практ. занятие
14.	Беседа «Ты идешь в гости»	1		
15.	Занятие практикум «Правила поведения за столом.»	1		Занятие -практикум
16.	«Мое любимое блюдо»	1		
17.	Веселые старты «Богатырская силушка»	1		Спорт час
18.	Час общения «Огород здоровья»	1		
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>14</b>		

19.	Познавательный час «Азбука здоровья»	1		
20.	Занятие практикум «Домашняя аптечка»	1		Занятие- практ.
21.	Беседа «Мы за здоровый образ жизни»	1		
22.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1		Спортивный марафон
23.	Игры –эстафеты с мячами « «Спорт и я»	1		Урок-игра
24.	Беседа «Болен – лечись, а здоров – берегись».	1		
25.	«Береги зрение смолоду».	1		
26.	Как избежать искривления позвоночника	1		
27.	Отдых для здоровья	1		
28.	Умеем ли мы заботиться о своём здоровье. Викторина	1		Урок-викторина
29.	Сюжетно –ролевая игра «Витамины в нашей жизни»	1		Урок-игра
30.	Профилактика простудных заболеваний. Беседа.	1		
31.	Беседа «Здоровое поколение»	1		
32.	День здоровья «легкая атлетика – королева спорта»	1		Спорт час
IV	<b>Я в школе и дома</b>	<b>12</b>		
33	Здоровье твое, мое, наше. Беседа.	1		
34.	Познавательный час « Азбуку дорожную знать каждому положено»	1		
35.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1		
36	Экскурсия «Маленькие тайны природы»	1		экскурсия
37	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа.	1		
38	«Советы Королевы щетки» - игра	1		игра
39	«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	1		
40	Командная игра. Лыжный кросс.	1		Командная игра
41	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		
42	Мода и школьные будни	1		

43	Делу время , потехе час.	1		
44	«Эта спичка невеличка» Викторина	1		викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>8</b>		
45	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1		
46	Подвижные игры на свежем воздухе « с заботой о здоровье»	1		
47	День здоровья  «За здоровый образ жизни»	1		Спорт час
48	Мыло, мочалка, шампунь и баня» беседа.	1		
49	Познавательный час «Грязнуля и чистюля»	1		
50	Командная игра «В мире спорта»	1		Командная игра
51	Спортивный час «Форд Бояр»	1		игра
52	Час общения «Серьезный разговор о простых вещах»	1		
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>8</b>		
53	Размышление о жизненном опыте	1		
54	Школа и моё настроение	1		
55	Вредные привычки и их профилактика.	1		
56	Беседа «Курение –враг здоровья»	1		
57	Час общения «Телефонная зависимость»	1		
58	Беседа «Компьютерные игры»	1		
59	В мире интересного. «Где живем – порядок наведем»	1		
60	День спорта «Мама, папа, я –спортивная семья»	1		Спорт час
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>8</b>		
61	Я и опасность.	1		
62	Игра «Мой горизонт»	1		
63	Гордо реет флаг здоровья	1		
64	Спортивные соревнования Мы любим спорт»	1		Урок-соревнование
65	Глубокий смысл пословиц и поговорок	1		
66	«Умеете ли вы вести	1		

	здоровый образ жизни»			
67	Час общения «Дневник здоровья»	1		
68	Беседа «Будь ярким, стань знаменитым!»	1		
	Итого:	68		



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Лобановская средняя школа №11»

с.Лобаново, Ефремовского района Тульской области

---

(полное название образовательного учреждения)

Рассмотрена

на заседании МО

протокол от 20 августа №\_1\_\_\_\_

Рассмотрена на педсовете

Протокол № 1 от 21.08.2019

Утверждена

Приказом по МКОУ «СШ № 11» от  
30.08.2019 № 43

## **Рабочая программа внеурочной деятельности**

### **«Здоровейка»**

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины модуля)

в 3Б классе

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень образования: начальное, основное, среднее общее образование

(нужное подчеркнуть)

2019-2020 учебный год

Александрова Г. И

(Ф.И.О. учителя (ей)-разработчика(ов))

Категория

## Аннотация

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. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;  
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2010 г.)
- Приказа Министерства Образования и науки РФ №1598 от 19.12.2014г «Об Утверждении ФГОС начального общего образования для детей с ОВЗ.
- Учебный план школы начального общего образования для детей с ОВЗ.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов. В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

3 Б класс

Количество часов в год – 68 часа

Количество часов в неделю – 2 часа

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - одна из ступеней к формированию культуры здоровья и 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.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- .

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1.Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

## **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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому

себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Учебно-тематический план 3 Б класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Праздник веселые старты
II	Питание и здоровье	6	4	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	14	6	8	Викторина экскурсия игры, эстафеты  День здоровья
IV	Я в школе и дома	12	6	6	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	9	4	5	Круглый стол, игры, день здоровья
VI	Я и моё ближайшее окружение	10	5	5	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	13	5	8	Экскурсия, игры
	Итого:	68	31	37	

**Форма проведения занятий:** игра, ролевая игра, спорт час, экскурсия, командная игра, викторины, круглый стол, занятия практикум ,день здоровья.

Экскурсия « Природа –источник здоровья»

Экскурсия. «Лесная аптека на службе человека»

## Содержание курса "Здоровейка"

1. **«Введение. Вот мы и в школе»:** адаптационные занятия, знакомство детей друг с другом, с правилами школьной жизни, режимом, осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание весёлых физминуток.

Ученик научится: быть в роли школьника, подчиняться правилам школьной жизни, работать в паре с одноклассниками, проводить физминутки с помощью учителя.

Ученик получит возможность научиться: учиться, не бояться преодолевать школьные трудности, не бояться учителя и других работников школы, ориентироваться в школе, общаться с одноклассниками, не нарушать правила школьной жизни. самостоятельно проводить физминутки для одноклассников на уроках и переменах.

2. **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

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

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»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

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

Ученик получит возможность научиться: соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку.

4. **«Я и моё окружение»:**

**5»Я в школе и дома»** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в школе, дома, в обществе, полезные и вредные привычки, гигиена одежды, правила хорошего тона, чувства, эмоции, настроение в школе и дома.

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

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

6. **«Чтоб забыть про докторов»:** 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.

7. **«Вот и стали мы на год взрослей»:** опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, итоговое занятие - чему научились за год.

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

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

**Подвижные игры** – в содержании соответствующих разделов программы.

## **Содержание программы 3 А класс**

### **Вот мы и в школе 4ч.**

Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, спортивные и подвижные игры.

Здоровый образ жизни, что это? Подвижные игры.

Личная гигиена. Будьте здоровы. Спортивные игры

В гостях у Мойдодыра. Веселые старты..

Игра «Остров здоровья» Спортивный марш.

### **Питание и здоровье 6ч**

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого, игры, викторины.

Игра «Смак»

Правильное питание – зоолог физического и психологического здоровья.

Вредные микробы. Беседа «Если хочешь быть здоров.



Полезные микробы. Игра «Прыгалки –прыгунчики»

Что такое здоровая пища и как ее приготовить.

За здоровый образ жизни. Викторина «Чудесный сундучок» Подвижные игры.

### **Мое здоровье в моих руках. 14**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни.

Береги здоровье с молодю. Труд и здоровье.

Наш мозг и его волшебные действия. Любимый вид спорта.

День здоровья «Хочу остаться здоровым» Школа и здоровье

Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья. Малые олимпийские игры.

Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Мы выбираем здоровье.

Экскурсия « Природа –источник здоровья»

От детского спорта к олимпийским победам» познавательный час.

Беседа «Мое здоровье в моих руках».

Игра «Последний герой»

Физкультура и спорт – дорога к здоровью. Подвижные игры на свежем воздухе.

Эстафеты «Мама, папа, я –спортивная семья»

Познавательный час «Культура здорового образа жизни»

Подвижные игры на свежем воздухе. «охотники и утки», «Зайцы в огороде»

Спортивный серпантин –эстафеты.

### **Я в школе и дома. 12ч**

Нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, командные и спортивные игры.

Беседа «Моя семья», «Компьютер и дети»

Мой внешний вид –залог здоровья.

Что такое дружба?

Познавательный час «Спешите делать добро»

«Учимся думать –познавательная беседа.

Спортивный час «Здоровому все здорово»

Бесценный дар – зрение –беседа.

Спортивные игры на свежем воздухе.

Гигиена правильной осанки. Веселые старты.

Командная игра «Будьте здоровы»

Подвижные игры на свежем воздухе

### **Чтоб забыть про докторов 9ч**

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым»

Если хочешь быть здоров –закаляйся.

Игры, эстафеты «Слава за минуту»

Познавательная беседа «Движение – это жизнь».

Игры с мячами «Снайперы»

День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Познавательный час «Разговор о правильном питании»

Вкусные и полезные вкусности.

Игры на свежем воздухе.

Закаливание организма.

### **Я и мое ближайшее окружение. 10ч**

Моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, вредные привычки и их опасность, спорт для всех.

Мир моих увлечений. Круглый стол.

Познавательная беседа. Спорт для всех.

Беседа «Я и мое окружение».

Познавательный час «Как отучить себя от вредных привычек»

Беседа «откуда берутся вредные привычки»

Игры, эстафеты.

Беседа «Волевое поведение»

Викторина «Я и мои друзья»

В мире интересного.

Спортивная викторина.

**Вот и стали мы на год взрослей» 13ч**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

Я и опасность.

Учимся думать и действовать.

Спортивные игры.

Шалости и травмы -беседа

Народные игры.

Вредные и полезные растения –беседа.

Экскурсия «лесная аптека на службе человека»

Спортивные состязания «Мы любим спорт»

Спортивные соревнования «Не зная броду, не суйся в воду»

Что такое эмоции, чувства, поступки.

Будем делать хорошо и не будем плохо.

Подвижные игры на воздухе.

День здоровья «Мама, папа, я –спортивная семья»

## Календарно - тематическое планирование «Здоровейка» 3 Б класс.

№ п/п	Тема занятия.	Кол-во часов	Дата	Степень освоения программы обучающимися с ОВЗ	Форма проведения
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>			
1.	«Здоровый образ жизни, что это?» Подвижные игры.	1			игра
2	Личная гигиена. Будьте здоровы. Спортивные игры.	1			
3	В гостях у Мойдодыра. Весёлые старты	1			игра
4	«Остров здоровья» Спортивный марш	1			Игра-соревнование
	<b>Питание и здоровье</b>	<b>6</b>			
5	Игра «Смак»	1			игра
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.	1			
7	Вредные микробы. Если хочешь быть здоров .	1			
8	Полезные микробы. Прыгалки - прыгунчики .	1			
9	Что такое здоровая пища и как её приготовить .	1			
10	За здоровый образ жизни . «Чудесный сундучок» . Подвижные игры.	1			викторина
	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>14</b>			
11	Береги здоровье смолоду .Труд и здоровье.	1			
12	Наш мозг и его волшебные действия. Любимый вид спорта .	1			
13	День здоровья .«Хочу остаться здоровым». Школа и здоровье .	1			День здоровья
14	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Малые олимпийские игры .	1			
15	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Мы выбираем здоровье .	1			
16	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1			экскурсия
17	От детского спорта к олимпийским победам. .	1			Спот. марафон
18	Беседа «Моё здоровье в моих руках»	1			
19	Игра «Последний герой».	1			игра

20	Физкультура и спорт - дорога к здоровью. Подвижные игры на свежем воздухе.	1			
21	Эстафеты «Мама, папа и я - спортивная семья .»	1			эстафеты
22	Познавательный час «Культура здорового образа жизни»	1			
23	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Охотники и утки», «Зайцы в огороде»	1			
24	Спортивный серпантин –эстафеты.	1			
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>12</b>			
25	Беседа «Моя семья»	1			
26	Беседа «Компьютер и дети»	1			
27	Мой внешний вид –залог здоровья.	1			
28	Что такое дружба?	1			викторина
29	Познавательный час «Спешите делать добро»	1			
30	Учимся думать –познавательная беседа.	1			
31	Спортивный час «. Здоровому всё здорово»	1			Спорт час
32	Беседа «Бесценный дар- зрение».	1			
33	Спортивные игры на свежем воздухе.	1			
34	Гигиена правильной осанки. Весёлые старты .	1			Веселые старты
35	Командная игра «Будьте здоровы»	1			Командная игра
36	Подвижные игры на свежем воздухе	1			
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>9</b>			
37	Если хочешь быть здоров – закаляйся.	1			
38	Игры, эстафеты «Слава за минуту»	1			Игры, эстафеты
39	Познавательная беседа «Движение-это жизнь. «	1			
40	Игры с мячами «Снайперы»	1			
41	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1			День здоровья
42	Познавательный час «Разговор о правильном питании»	1			
43	Вкусные и полезные вкусности	1			
44	Игры на свежем воздухе.	1			
45	Закаливание организма.	1			
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>10</b>			
46	Мир моих увлечений.. Круглый стол.	1			Круглый стол
47	. Познавательная беседа. Спорт для всех	1			

48	Беседа «Я и мое окружение».	1			
49	Познавательный час «Как отучить себя от вредных привычек»	1			
50	Беседа «Откуда берутся вредные привычки».	1			
51	Игры, эстафеты.	1			эстафеты
52	Беседа «Волевое поведение	1			викторина
53	. Викторина «Я и мои друзья»	1			
54	В мире интересного. Спортивная викторина	1			Спортивная викторина
55	Подвижные игры.	1			
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>13</b>			
56	Я и опасность.	1			
57	Учимся думать и действовать.	1			
58	Спортивные игры	1			
59	Шалости и травмы -беседа	1			
60	Народные игры	1			
61	Вредные и полезные растения –беседа.	1			
62	Экскурсия. Лесная аптека на службе человека.	1			экскурсия
63	Спортивные состязания « Мы любим спорт.»	1			Спорт час
64	Спортивные соревнования «Не зная броду, не суйся в воду»	1			Спорт час
65	Что такое эмоции, чувства, поступки.	1			
66	Беседа «Будем делать хорошо и не будем плохо»	1			
67	Подвижные игры на воздухе	1			игры
68	День здоровья «Мама, папа, я - спортивная семья»	1			День здоровья



### **Подвижные 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.

### **«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.

### **«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 и быстрее.

### **«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.

### **Игры – забавы**

#### «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 по лицевой линии 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, оббегают кегли и возвращаются обратно с правой стороны.

### **Русские народные игры**

#### ***Игра “Пятнашки”***

Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

Правила:

1. Детям по ходу игры нужно внимательно следить за сменой водящих.
2. Пятнашка не должен бегать только за одним играющим.

#### ***Игра “Горелки”***

Перед началом игры нужно выбрать водящего, того, кто будет “гореть”, - отсюда и название игры. Все участники игры встают парами друг за другом, водящий впереди, на расстоянии двух шагов от играющих. Участники игры говорят нараспев слова:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Стой подоле,  
Гляди на поле:  
Ходят грачи  
Да едят калачи.  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!

Как только пропоют эти слова, водящий должен посмотреть на небо, а дети последней пары отпускают руки и тихо пробегают вдоль колонны, один слева, другой справа. Когда они поравняются с водящим, все громко кричат ему:

Раз, два, не воронь.

Беги, как огонь!

Двое детей бегут вперед, ловко увёртывается от водящего, стараются взять друг друга за руки. Если они возьмутся за руки, то “горелка” им не страшен, они спокойно идут и становятся впереди первой пары, а водящий вновь “горит”.

Но если водящему удастся поймать одного из убегающих, он встает с ним впереди всей колонны, а “горит” тот, кто остался без пары. Игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все пары.

Правила:

1. Водящий не должен поворачиваться назад.
2. Он догоняет убегающих сразу же после слов: “Беги, как огонь!”.
3. Игроки последней пары начинают бег только с последними словами: “Колокольчики звенят!”.

### ***Игра “Чижик”***

Ведущий очерчивает мелом квадрат — “клетку”, в ее середине устанавливает камень, на который кладет палочку — “чижик”. Все по очереди подходят к “клетке” с другой длинной палочкой и бьют по “чижику”, который от удара подлетает вверх. Тогда другие игроки бьют “чижика” на лету, стараясь загнать его в “клетку”. Правда, нужно быть внимательным, чтобы самому не попасть под удар вместо “чижика”.

### ***Игра “Третий лишний”***

Игроки становятся по кругу попарно, друг за другом. Догоняльщик становится внутри круга, а третий лишний остаётся снаружи. Игра начинается, когда третий лишний встает за какой-нибудь парой в виде добавки. А суть игры состоит в том, что догоняла должен догнать и запятнать третьего лишнего. Третий лишний может спастись от пагоны, если забежит между парами и встанет перед какой-нибудь парой. Теперь в этой паре образуется новый третий лишний – это тот, кто стоит сзади и который должен убежать от догоняльщика.

### ***Игра “Удочка”***

Игроки становятся по кругу “рыбки”, а ведущий в центре круга “рыбак”. Игра начинается. “Рыбак” спускает с руки удочку и начинает поворачиваться вокруг своей оси, а “рыбки” должны перепрыгивать через удочку, а “рыбы” поочередно начинают подсакивать, стараясь не попасться на крючок. А кто пойман - выходит из круга. “Рыбак” крутит удочку в другую сторону. Так, один за другим, игроки выбывают из игры. Игра кончается, как только выбыл предпоследний игрок. А последний, самый ловкий, считается выигравшим, ему в награду вручается удочка, и он становится “рыбаком”.

### ***Игра “Ворота”***

Пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка.

Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Ворота пропускают не всегда.  
Первый раз прощается,  
Второй - запрещается.  
А на третий раз  
Не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

### ***Игра “Штандер”***

Чертим мелом круг, на который встают все участники игры. Выбираем водящего. Он берет мяч и становится в центр круга.

Водящий подбрасывает мяч над головой и выкрикивает имя любого из стоящих детей, который должен поймать мяч и теперь становится новым водящим. Пока мяч в воздухе - дети бросаются врассыпную.

Если водящий поймал мяч с лета, то он выкрикивает нового водящего, подкинув мяч вверх.

Если мяч не пойман, а подобран с земли, то, как только он окажется в руках у водящего, тот кричит: "Стоп!". Тогда все участники должны замереть. Водящий пытается осалить кого-нибудь мячом с того места, где был подобран мяч. Попал - водить будет осаленный. Промахнулся - снова води!

И в том и в другом случае все снова встают на круг и игра начинается вновь.

Игра прекращается по взаимному согласию.

### ***Игра “Казак разбойники”***

Играющие делятся на две группы. Одна по жребию изображает казаков, а другая – разбойников. Разбойники разбегаются и прячутся. Казаки имеют свой дом (стан). Они уходят на ловлю разбойников, одного казака оставляют сторожить стан. Пойманных разбойников казаки приводят в стан. Игра кончается, когда все разбойники все будут пойманы. Игра особенно интересно проходит на лесной опушке, где есть деревья, кустарник, небольшие ямки. Чтобы отличить разбойников от казаков, можно повязать косынки на шею или на рукав. Если игра проходит на опушке леса, то нужно ограничивать место, где должны прятаться разбойники.

### ***Игра “Гуси-лебеди”***

Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные – гуси лебеди. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси, на другой - волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей: “Гуси-лебеди, домой!”. Гуси отвечают: “Старый волк под горой не пускает нас домой!”, “Ну, бегите же домой!”. Гуси бегут домой, а волк их ловит. Пойманный выходит из игры. Игра кончается, когда все гуси пойманы.

Правила:

1. Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов: “Ну, бегите же домой!”
2. Гуси, выходя в поле, должны разойтись по всей площадке.

### ***Игра “Палочка-выручалочка”***

Дети выбирают водящего считалочкой:

Я пойду куплю дуду,  
Я на улицу пойду.  
Громче, дудочка, дуди,  
Мы играем, ты води!

Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене. У стены рядом с ним помещают палочку – выручалочку, сделанную из дерева (длиной 50–60 см, диаметром 2–3 см) и ярко окрашенную, чтобы ее хорошо было видно в зеленой траве. Водящий берет палочку, стучит ею по стене и говорит:

Палочка, пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет. После этих слов он идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит: Палочка-выручалочка нашла ... (имя игрока). Так водящий находит всех детей. Игра повторяется. Первый найденный при повторении игры должен водить. Но игрок, которого нашли, может добежать до палочки-выручалочки раньше водящего со словами: Палочка-выручалочка, выручи меня – и постучать по стене. Затем бросить ее как можно дальше от стены и, пока палочку ищет водящий, спрятаться. Водящий опять быстро бежит за палочкой и повторяет действия, описанные выше. Нельзя подсматривать, когда дети прячутся. Водящий должен говорить слова медленно, чтобы все дети успели спрятаться. Искать детей водящему следует по всей площадке, а не стоять возле палочки-выручалочки. Дети могут перебежать с одного места укрытия в другое, пока водящий ищет палочку-выручалочку и ставит ее на место.

### ***Игра “Чехарда”***

Игроки становятся в колонку. Первый номер принимает и.п. согнувшись, подбородок к груди, опираясь руками в колени или в стопы; по сигналу второй номер перепрыгивает через первого и становится в трёх шагах от него в и.п. Следующие игроки выполняют то же как можно быстрее. Когда первый номер окажется последним, он поочерёдно перепрыгивает через всех, стоящих в колонне, возвращаясь на своё место.

### ***Игра “Змейка”***

Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают водящим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила:

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.
2. Точно повторить движение водящего.
3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

### ***Игра “Ланга”***

Участники игры делятся на две равные группы, в каждой есть водящий. Посередине площадки отмечают игровое поле. С одной стороны игрового поля на расстоянии от 10 до 20 м находится город, а с другой — отводится место для кона.

По жребию игроки одной группы идут в город, а другой — расходятся по полю. Игру начинает ведущий из группы города. Он лаптой забивает мяч, бежит через поле за линию кона и снова возвращается в город. Во время перебежки игроки водящей команды (поля) стараются запятнать бегущего. Если им удастся, они переходят в город. В противном случае игроки остаются на своих местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок и также бежит через поле за линию кона.

Однако не всегда удается игрокам сразу же вернуться в город. В этом случае они ждут, кто их выручит, а выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Может быть и такой вариант: если тот, кто пробил мяч, не смог сразу же перебежать за линию кона, он ждет, когда мяч пробьет следующий игрок; тогда за линию кона бегут одновременно два игрока.

Правила:

1. Игроки города подают мяч в поле по очереди; отбивающий мяч не должен переступить черту города; если в городе остался один игрок, а все остальные за чертой кона, то разрешается ему подать мяч 3 раза; ведущему разрешается пробить 3 мяча.
2. Игроки поля пятнают бегущего с того места, где поднят или пойман мяч; чтобы быстрее запятнать бегущего, разрешается мяч передавать игрокам своей партии.
3. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросить в поле рукой.
4. Команда города проигрывает и переходит на игровое поле, если все игроки проббили мяч, но никто не перебежал за линию кона; все игроки перебежали за линию кона, но не вернулись в город; во время перебежки игрока города осалили.

### **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 перекачивают 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 в рассыпную 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 в рассыпную 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.

## Игры-эстафеты.

### «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.

- 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. Пчелы в поле полетели,  
Зажужжали, загудели.  
Сели пчелы на цветы.  
Мы играем – водишь ты!
  4. Как у нас на сеновале  
Две лягушки ночевали.  
Утром встали, щей поели,  
А тебе водить велели!
  5. Раз, два, три, четыре, пять, -  
Мы сейчас хотим играть.  
«Да» и «нет» не говорить –  
Все равно тебе водить!
  6. Тара-Мара В лес ходила,  
Шишки ела, Нам велела.  
А мы шишки Не едим,  
Таре-Маре отдадим!
  7. Солнце спряталось за гору,  
Зайка в лес, а мишка в нору.  
Кто остался на виду –  
Убегай, Водить иду!
  8. Эй, Иван, Полезай в стакан,  
Отрежь лимон И выйди вон!
  9. Колокольчик всех зовет,  
Колокольчик нам поет  
Звонким, тонким голоском:



Динь-бом, динь-бом!  
Выходи из круга вон!