**1.Пояснительная записка.**

Программа «Будь здоров» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 4 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

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

**Актуальность программы:**

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

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

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

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

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

Программа «Будь здоров» тесно связана с такими учебными дисциплинами: окружающий мир, литературное чтение, физическая культура. Уроки здоровья не являются отдельным звеном в системе формирования навыков здорового образа жизни, а дополняют и расширяют знания, приобретённые детьми на уроках окружающего мира, и развивают двигательные навыки, полученные на уроках физической культуры. Во время проведения уроков здоровья ребята читают сказки, загадки, пословицы и поговорки о здоровье, а также разыгрывают сценки. Для этого необходимы умения, полученные на уроках литературного чтения.

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

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

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

**Цели программы:**

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

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

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

**Программа предназначена для учащихся 4 классов. Она составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение одного часа в неделю: 4 класс – 68ч. в год (2 часа в неделю)**

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Будь здоров» состоит из 6-ти разделов:

Вводное занятие. За здоровый образ жизни

* Спорт любить — здоровым быть!
* Игры на развитие психических процессов
* Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!
* Часы здоровья
* Праздники

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

**Ценностные ориентиры.**

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

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

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

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

Данная программа строится на принципах:

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

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

* Обеспечение мотивации

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

**Основные направления реализации программы.**

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

**Формы занятий:**

* беседы
* игры
* элементы занимательности и состязательности
* викторины
* конкурсы
* праздники
* часы здоровья

**Режим и место проведения занятий.**

Занятия проводятся во второй половине дня.

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

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

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

**Формы подведения итогов работы.**

* Анкетирование детей
* Мониторинг состояния здоровья детей
* Спортивные праздники с привлечением родителей

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Будь здоров» ученики научатся:

* составлять режим дня;
* соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
* управлять своими эмоциями;
* выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
* включать в свой рацион питания полезные продукты;
* соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
* соблюдать правила пользования общественным транспортом;
* соблюдать правила пожарной безопасности;
* соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

**2.Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Предполагаемые результаты реализации программы**

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

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

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

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
* уважительное отношение к культуре других народов.

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

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

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

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

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

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

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

**Предметные результаты:**

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

Для оценки планируемых результатов освоения программы используются тренинги, практические занятия, игры-соревнования, викторины, тестовые материалы: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др.

**3.Содержание курса внеурочной деятельности. (68 ЧАСОВ)**

**1 раздел ( 1 ч)**

**Вводные занятия**

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

**2 раздел ( 30 ч)**

**Спорт любить — здоровым быть!**

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

*2.1.Народные игры ( 2ч.)* Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Коробейники»

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

2.2.1. Играя, подружись с бегом (3)«Бабки», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок».

2.2.2. Игры – эстафеты (3ч.): «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

* + 1. Игры с прыжками (3ч.): «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото»
    2. *Упражнения с короткими скакалками.(3ч.):* Упражнения с короткими скакалками Прыжковые упражнения с короткими скакалками. Охотники и утки. Прыжковые упражнения со скакалкой. Перестрелка .Эстафеты со скакалкой. Игры со скакалками. «Скакалочка», «Люлька».
    3. Кто сильнее? Игры-соревнования (3ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»
    4. Мой весёлый звонкий мяч! (3ч.)«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».

2.2.7 Сюжетные игры (3ч.): «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки». Загадки, шарады, каламбуры. «Да и нет», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха».

* 1. *Пальчиковые игры (2ч.).* Это инсценировка каких-либо рифмо­ванных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требу­ют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентировать­ся в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способно­стей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчико­вую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», « Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

*2.4. Спортивные праздники (5ч*

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

**4 раздел ( 24 ч)**

**4.1.Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**

**Уроки Мойдодыра(4ч)**

Сценка «Волшебная щёточка». Конкурс загадок. Игра «Полезно-вредно»

Сюжетно- ролевая игра. «Советы доктора Воды»

**Цели:**формирование навыков здорового образа жизни; выработка потребности в чи-стоте и правильном уходе за телом человека.

Закаливание обливанием и обтиранием

**Цели:** ознакомление с правилами закаливания водой; способствование укреплению здоровья детей

**4.2. Как живёт мой организм.(4ч,)**

**Глаз – орган зрения**. **Органы слуха.** Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха.

**Цели:**  формирование валелогически грамотной личности, доступно познакомить учащихся с органом зрения, с упражнениями, способствующими предупреждению заболевания глаз. закрепление знания о функции органов слуха у человека; повышать уровень навыков бережного отношения к данным органам.

**Надёжная защита организма – кожа .Уход за руками и ногами**

**Цели:**дать понятие о функциональном предназначении кожи; формирование навыков гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях. Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм.

Разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора»

Комплексы упражнений для ног.

***4.3 Здоровое питание –отличное настроение. (4ч)***

**Как питаешься, так и улыбаешься**

**Цели:** ознакомление учащихся с историей питания; развитие речи; воспитание чувства коллективизма.

**Викторина с элементами соревнования. «Быть здоровым – значит быть счастливым**

**Путешествие по городу «Ням-Нямску»**

**Цели:** дать представление о полезных продуктах, здоровому питанию; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью; корректировать вредные пищевые пристрастия.

**Сколько витаминов в чипсах? Урок-дискуссия**

***4.4. Полезные и вредные привычки*. (4ч.)**

Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек. **«Нехорошие слова».**

**Недобрые шутки.** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Чистота слова. **Вредные привычки. «Привычка – вторая натура»**

**Цель:** формирование понятияо здоровом образе жизни, о том, «что такое хорошо и что такое плохо»

Работа по группам «Вредные – полезные привычки», индивидуальная работа

«Расскажи себе о себе», составления плана избавления от вредных привычек.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.

**4.5. Помоги себе сам. (4ч.)**

Оказание первой помощи. Как уберечься от укусов насекомых.

***«Травма. Можно ли уберечься от травм?»***

**Цели:** учить предвидеть опасность, соблюдать правила личной безопасности и безопасности окружающих.

Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».

Почему человеку необходимо отдыхать. Игра «Закончи предложение». Сказка «В трёх соснах заблудились».

5. **Доктора природы(6ч).**

Лекарственные растения. Целебные свойства растений.

«Лекарственные растения нашего края»

Викторина: «Целебное лукошко»

***6. Часы здоровья.(4ч*) .**

**1.Вовка в яблочном царстве**

***2.Викторина с элементами соревнования «Быть здоровым – значит быть счастливым!»***

**Цели:** формирование необходимых знаний, умений, навыков по сохранению и укреплению здоровья, воспитание общей культуры здоровья; развитие коммуникативных умений учащихся

3.***«Путешествие на остров Здорового Образа Жизни»***

**Цели:** дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни, помочь задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни, сделать вывод о том, что способствует здоровью.

***7.Праздники (12ч.)***

Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила», Праздник «Мир русских народных игр» *,*  «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух»Витамины правители.Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизниМузыкально-спортивный праздник

**Цели**: формирование подвижно-игровых навыков у детей; способствовать сплочению детского коллектива.прививать потребность в здоровом образе жизни, интерес к физическим упражнениям и занятиям спортом.

**4.Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Содержание программы** | **3**  **класс** |  |
| **1** | **Вводные занятия.**  **За здоровый образ жизни** | **1** | **Развивать** физическую активность, выносливость, ловкость, способность взаимодействовать в командной игре. **Поощрят**ь двигательную активность в группе, на прогулке.  **Сформировать** у детей устойчивые мотивации здорового образа жизни и стремления к регулярным занятиям  физкультурой. |
| **2** | **Спорт любить — здоровым быть!** | **25** |
| ***2.1*** | ***Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов*** | ***2*** |
| ***2.2*** | ***Подвижные игры*** | ***18*** |
| 2.2.1 | Играя, подружись с бегом | 3 |
| 2.2.2 | Игры – эстафеты | 3 |
| 2.2.3 | Игры с прыжками | 3 |
| 2.2.4 | Упражнения с короткой скакалкой. | 3 |
| 2.2.5 | Кто сильнее? Игры-соревнования | 3 |
| 2.2.6 | Мой весёлый звонкий мяч! | 3 |
| ***2.3*** | ***Сюжетные игры*** | ***3*** |
| ***2.4*** | ***Пальчиковые игры.*** | ***2*** |
| **3.** | **Игры на развитие психических процессов** | **3** | **Способствовать** формированию у детей положительных эмоций. |
| **4** | **Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!** | **24** | **Укреплять** здоровье детей. **Формировать**  культурно-гигиенические навыки, представление оздоровом образе жизни, **Напомнит**ь о том, что болезнь – это плохо и о том, что нужно делать, чтобы не болеть;  **Расширять**  представления детей о полезных продуктах и  витаминах, знания детей о пользе и применении лекарственных растений. |
| 4.1 | Уроки Мойдодыра |  |
| 4.2 | КАК ЖИВЁТ МОЙ ОРГАНИЗМ |  |
| 4.3 | Здоровое питание –отличное настроение |  |
| 4.4 | Полезные и вредные привычки |  |
| 4.5 | Помоги себе сам |  |
| 4.6 | Доктора природы |  |
| ***5.*** | **Часы здоровья** | **3** | **Привлекать** детей к совместным играм и упражнениям.  **Развиват**ь у детей умение играть дружно, согласовывать свои действия с действиями других, уверенность в себе и своих, Развивать гендерные представления.  **Способствовать** формированию у детей положительных эмоций. |
| ***6.*** | **Праздники** | **12** |
|  | **Итого** | **68** |  |

**Тематическое планирование распределения часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Содержание программы** | **3**  **класс** | **Часы аудиторных занятий** | **Часы внеаудиторных занятий** |
| **1** | **Вводные занятия.**  **За здоровый образ жизни** | **1** | **1** |  |
| **2** | **Спорт любить — здоровым быть!** | **25** | **-** | **25** |
| ***2.1*** | ***Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов*** | ***2*** | ***-*** | ***2*** |
| ***2.2*** | ***Подвижные игры*** | ***18*** | ***-*** | ***18*** |
| 2.2.1 | Играя, подружись с бегом | 3 | - | 3 |
| 2.2.2 | Игры – эстафеты | 3 | - | 3 |
| 2.2.3 | Игры с прыжками | 3 | - | 3 |
| 2.2.4 | Упражнения с короткой скакалкой. | 3 | - | 3 |
| 2.2.5 | Кто сильнее? Игры-соревнования | 3 | - | 3 |
| 2.2.6 | Мой весёлый звонкий мяч! | 3 | - | 3 |
| ***2.3*** | ***Сюжетные игры*** | ***3*** | ***-*** | ***3*** |
| ***2.4*** | ***Пальчиковые игры.*** | ***2*** | ***-*** | ***2*** |
| **3.** | **Игры на развитие психических процессов** | **3** | **-** | **3** |
| **4** | **Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!** | **24** | **14** | **10** |
| 4.1 | Уроки Мойдодыра |  | 2 | 2 |
| 4.2 | КАК ЖИВЁТ МОЙ ОРГАНИЗМ |  | 2 | 2 |
| 4.3 | Здоровое питание –отличное настроение |  | 2 | 2 |
| 4.4 | Полезные и вредные привычки |  | 4 |  |
| 4.5 | Помоги себе сам |  | 2 | 2 |
| 4.6 | Доктора природы |  | 2 | 2 |
| ***5.*** | **Часы здоровья** | **3** |  | **3** |
| ***6.*** | **Праздники** | **12** |  | **12** |
|  | **Итого** | **68** | **15** | **53** |

**5. Описание учебно - методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности.**

**Литература для учителя:**

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011

**Литература для родителей и детей:**

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство

ACT -ЛТД, 1997.

1. Шебеко В.Н.,. Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* |  | *Наименование разделов и тем* | *Всего часов* | *дата* | *факт* |
|  |  | За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе. | *1* |  |  |
| ***СПОРТ ЛЮБИТЬ -ЗДОРОВЫМ БЫТЬ! (28ЧАСОВ)*** | | | | | |
| **Народные игры (2 часа)** | | | | | |
|  |  | Народные игры «Проводы берёзы», «Бой крашенками», | *1* |  |  |
|  |  | Народные игры «Коробейники», | *1* |  |  |
| **Подвижные игры (18)** | | | | | |
| **Играя, подружись с бегом (3 часа)** | | | | | |
|  |  | Играя, подружись с бегом «Бабки», «Платок», , | *1* |  |  |
|  |  | Играя, подружись с бегом «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», | *1* |  |  |
|  |  | Играя, подружись с бегом «Пирожок». . «Дорожки», | *1* |  |  |
| **Игры – эстафеты ( 3 часа)** | | | | | |
|  |  | Игры – эстафеты «Большая круговая эстафета». | *1* |  |  |
|  |  | Игры – эстафеты», «Эстафеты-поезда», | *1* |  |  |
|  |  | Игры – эстафеты «Команда быстроногих | *1* |  |  |
|  |  | **Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»** | ***2*** |  |  |
|  |  |  |  |
| **Игры с прыжками (3 часа)** | | | | | |
|  |  | Игры с прыжками.: «Кто дальше», «Болото» | *1* |  |  |
|  |  | Игры с прыжками «Перетягивание прыжками», | *1* |  |  |
|  |  | Игры с прыжками «Попрыгунчики», | *1* |  |  |
| **Упражнения с короткими скакалками. (3 часа)** | | | | | |
|  |  | Прыжковые упражнения с короткими скакалками. Игры со скакалками. «Люлька», | *1* |  |  |
|  |  | Упражнения с короткими скакалками .Эстафеты со скакалкой | *1* |  |  |
|  |  | Упражнения с короткими скакалками «Скакалочка», | *1* |  |  |
| **Кто сильнее? Игры-соревнования (3 часа**) | | | | | |
|  |  | Кто сильнее? Игры-соревнования «Бой петухов», | *1* |  |  |
|  |  | «Путешествие на остров Здорового Образа Жизни» | *1* |  |  |
|  |  | Игры-соревнования «Эстафета с чехардой» | *1* |  |  |
|  |  | **Спортивный праздник «Богатырская сила»** | ***1*** |  |  |
| **Мой весёлый звонкий мяч! (3 часа)** | | | | | |
|  |  | Мой весёлый звонкий мяч! «Домики», «Единоборство», «Двенадцать палочек», «Рулетка». | *1* |  |  |
|  |  | Мой весёлый звонкий мяч! «Городки», «Лапта», | *1* |  |  |
|  |  | Мой весёлый звонкий мяч! «Бирюльки». | *1* |  |  |
|  |  | **Спортивные праздники», Праздник «Мир русских народных игр»** | ***2*** |  |  |
|  |  |  |  |
| **Сюжетные игры (3 часа)** | | | | | |
|  |  | Сюжетные игры: «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Да и нет», , «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», | *1* |  |  |
|  |  | Сюжетные игры«Пчёлки и ласточки». «Мимика | *1* |  |  |
|  |  | Сюжетные игры Загадки, шарады, каламбуры. «Отвечай, не говоря!» | *1* |  |  |
| **Пальчиковые игры ( 2 часа)** | | | | | |
|  |  | . «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», « Как живёшь | *1* |  |  |
|  |  | Пальчиковые игры?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу». | *1* |  |  |
|  |  | **Спортивные праздники Праздник «Мама, папа, я – здоровая семья»,** | ***2*** |  |  |
|  |  |  |  |
| **Игры на развитие психических процессов (3 часа)** | | | | | |
|  |  | Игры на развитие психических процессов | *1* |  |  |
|  |  | Закаливание организма. Сказка «О Микробах» | *1* |  |  |
|  |  | Игры на развитие психических процессов | *1* |  |  |
| **ЧТО НАДАО ЗАНТЬ И УМЕТЬ, ЧТОБЫ НИКОГДА НЕ БОЛЕТЬ!**  **(24 ЧАСА)** | | | | | |
| ***Уроки мойдодыра (4 часа)*** | | | | | |
|  |  | Сценка «Волшебная щёточка». | *1* |  |  |
|  |  | Сюжетно- ролевая игра. «Советы доктора Воды» | *1* |  |  |
|  |  | Закаливание обливанием и обтиранием | *1* |  |  |
|  |  | Конкурс загадок. | *1* |  |  |
| ***Как живет мой организм(4 часа)*** | | | | | |
|  |  | Глаз – орган зрения. Органы слуха Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха | *1* |  |  |
|  |  | Надёжная защита организма – кожа .Уход за руками и ногами. | *1* |  |  |
|  |  | Разучивание упражнений для релаксации, упражнение «Гора»  Игра «Найди верный ответ». | *1* |  |  |
|  |  | Пусть будут здоровы наши ножки  «плоскостопие» и меры его профилактики; разучить комплекс упражнений для ног. | *1* |  |  |
|  |  | **Спортивные праздники «Богатырская сила»,** | ***2*** |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Здоровое питание-отличное настроение (4 часа)*** | | | | | |
|  |  | Как питаешься, так и улыбаешься | *1* |  |  |
|  |  | Викторина с элементами соревнования «Быть здоровым – значит быть счастливым!» | *1* |  |  |
|  |  | Сколько витаминов в чипсах? Урок-дискуссия | *1* |  |  |
|  |  | Путешествие по городу «Ням-Нямску» | *1* |  |  |
| ***Полезные и вредные привычки(4 часа)*** | | | | | |
|  |  | Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек. «Нехорошие слова». | *1* |  |  |
|  |  | Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону | *1* |  |  |
|  |  | Чистота слова. Вредные привычки. «Привычка – вторая натура» | *1* |  |  |
|  |  | «Расскажи себе о себе», составления плана избавления от вредных привычек. | *1* |  |  |
| ***Помоги себе сам (4 часа)*** | | | | | |
|  |  | Оказание первой помощи. | *1* |  |  |
|  |  | «Травма. Можно ли уберечься от травм?» | *1* |  |  |
|  |  | Деловая игра «Формула здоровья».  Как нужно закаляться. Почему люди болеют. Игра-соревнование «Кто больше знает». | *1* |  |  |
|  |  | Почему человеку необходимо отдыхать. Игра «Закончи предложение». Сказка «В трёх соснах заблудились». | *1* |  |  |
| ***Доктора природы(4 часа)*** | | | | | |
|  |  | Лекарственные растения. Целебные свойства растений | *1* |  |  |
|  |  | «Лекарственные растения нашего края». Показ презентации | *1* |  |  |
|  |  | «Лекарственные растения нашего края». Составление справочника лекарственных растений нашей местности | *1* |  |  |
|  |  | Викторина: «Целебное лукошко» | *1* |  |  |
|  |  | **Спортивный праздник «В здоровом теле – здоровый дух»** | ***1*** |  |  |
| **Час здоровья 3 (часа)** | | | | | |
|  |  | **Вовка в яблочном царстве** |  |  |  |
|  |  | ***Викторина с элементами соревнования «Быть здоровым – значит быть счастливым!»*** |  |  |  |
|  |  | ***Путешествие на остров Здорового Образа Жизни»*** |  |  |  |
|  |  | **Культура здорового образа жизни Музыкально-спортивный праздник** | ***2*** |  |  |
|  |  | **Культура здорового образа жизни Музыкально-спортивный праздник** |  |  |