

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 35399FF9CA2ADCF96C166C74EB8BC5B5
Владелец: Власова Галина Валерьевна
Действителен: с 14.07.2023 до 06.10.2024

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Будь здоров» 1 дополнительный, 1-4 класс

АООП, вариант 1

срок реализации программы: 5 лет

«Будь здоров»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлена на формирование основ предметных знаний и умений, коррекции недостатков психофизического развития обучающихся.

Цель программы: создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Задачи:

формирование представлений о:

- факторах, оказывающих влияющих на здоровье;
- правильном (здоровом) питании и его режиме;
- полезных продуктах;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- о влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- о значении здорового образа жизни для развития.

обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

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 ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Основная форма организации образовательного процесса – занятие (теоретическое или практическое).

На теоретических занятиях даются основные знания, раскрываются теоретические обоснования наиболее важных тем, раскрывается подлинный смысл физической культуры

как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности.

На практических занятиях достигается формирование здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья и привитие любви к спортивно-оздоровительной деятельности через игровую форму подвижных занятий.

Занятия внеурочной деятельности способствует расширению коррекционно-развивающего пространства при работе с учащимися, имеющими интеллектуальные нарушения, реализации индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Основной организационной формой обучения является занятие. Типы занятий: комбинированное изучение, усвоение нового материала (объяснение, демонстрация и практическая часть); закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков; повторение и обобщение по пройденной теме на предыдущих занятиях; оценка полученных знаний. Больше количество часов по программе отведено практическим занятиям. На практических занятиях используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная) работа.

Каждое практическое занятие начинается с инструктажа (вводного, текущего и заключительного), направленного на правильное и безопасное выполнение задания, бережное к спортивному оборудованию, а также эффективное использование учебного времени. Систематические занятия по программе будут способствовать приобретению учащимися знаний: о спорте и физической культуре, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения своего здоровья, о закаливающих процедурах, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных.

Описание места программы по внеурочной деятельности в учебном плане

Программа по внеурочной деятельности «Будь здоров» реализуется с 1 по 4 класс в объеме:

- 1 дополнительный класс - 33 часа (1 час в неделю при 33 учебных неделях);
- 1 класс - 33 часа (1 час в неделю при 33 учебных неделях);
- 2 класс – 34 часа (1 час в неделю при 34 учебных неделях);
- 3 класс – 34 часа (1 час в неделю при 34 учебных неделях);
- 4 класс – 34 часа (1 час в неделю при 34 учебных неделях).

Личностные и предметные результаты освоения программы по внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации
- взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.
- 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.

Предметные результаты:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 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;
- 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 вредными привычками;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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.

Содержание программы внеурочной деятельности.

1 дополнительный, 1 класс

Уроки бережного отношения к своему здоровью. Народные игры.

«Вот мы и в школе». Кто опрятен – тот приятен. Чисто жить – здоровым быть. Полотенце всё расскажет. Умываем личико.

Спорт это жизнь. Игры на развитие психических процессов.

Режим дня школьника. Игры на развитие восприятия. Утренняя зарядка. Игры на развитие восприятия. Спорт в моей семье. Игры на развитие восприятия. Моё здоровье в моих руках. Упражнение внимание. Виды спорта с мячом. Игра на внимание. Закаляйся, если

хочешь быть здоров. Игра на внимание. Папа, мама, я – спортивная семья. Игра на внимание.

Здоровое питание. Подвижные игры.

Полезные продукты. Фрукты. Овощи. Вредные продукты, как вредные привычки

Моя безопасность. Спортивные игры.

Что такое безопасность? Знаем правила движения, как таблицу умножения. Светофор Переход. Безопасный путь домой. Осторожно! Электричество!

2 часа

Моё здоровье в моих руках. Народные игры.

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. Иммунитет Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”

Я в школе и дома. Игры на развитие психических процессов.

Почему устают глаза? Игры на внимание. Гигиена позвоночника. Игры на внимание. Шалости и травмы. Игры на развитие памяти. Переутомление и утомление. Игры на развитие памяти. Чистота – вот лучшая красота. Игры на развитие памяти.

Чтоб забыть про докторов. Подвижные игры.

Как стать Неболейкой? Как защитить себя от болезни. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Я и моё ближайшее окружение. Спортивные игры.

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. Если болен кто-то рядом. В мире интересного Если вдруг заболел друг? Очень важная деталь. От чего люди болеют?

3 часа

Моё здоровье в моих руках. Народные игры.

«Здоровый образ жизни, что это?». Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья». Чтобы глаза видели, чтобы уши слышали. Для чего нам зубы?

Питание и здоровье. Игры на развитие психических процессов.

Вредные микробы. Игры на развитие воображения. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игры на развитие воображения. «Чудесный сундучок». Игры на развитие воображения.

Я в школе и дома. Подвижные игры.

Мой внешний вид- залог здоровья. Движение это жизнь. «Бесценный дар-зрение». Гигиена правильной осанки.

Чтоб забыть про докторов. Спортивные игры.

«Дальше, быстрее, выше». Удивительная гимнастика. Как уберечься от простуды? Лесная аптека на службе человека. Как ухаживать за волосами. Игры на развитие скоростных качеств. Чистота – залог здоровья. Игры на развитие быстроты. Заботимся о глазках. Игры на развитие быстроты. Чему мы научились и чего достигли. Игры на развитие быстроты.

4 часа

Моё здоровье в моих руках. Народные игры.

«Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Как познать себя. «Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Питание и здоровье. Игры на развитие психических процессов.

Питание необходимое условие для жизни человека. Игры на развитие мышления и речи. Здоровая пища для всей семьи. Игры на развитие мышления и речи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Секреты здорового питания. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Рацион питания. Игры на развитие внимания. «Богатырская силушка». Игры на развитие внимания. Правила поведения за столом дома. Игры на развитие внимания Правила поведения за столом в школьной столовой. Игры на развитие внимания

Я в школе и дома. Подвижные игры.

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». «Класс не улица ребята И запомнить это надо!». Делу время, потехе час. Школа и моё настроение. В мире интересного.

Чтоб забыть про докторов. Спортивные игры.

Я и опасность. Гордо реет флаг здоровья. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Инфекционные заболевания. Меры по их предупреждению. Обобщающее занятие по теме «Охрана здоровья».

**Тематическое планирование
1 класс**

№	Тема занятия	Количество часов	Виды учебной деятельности
Уроки бережного отношения к своему здоровью. Народные игры. 5 часов			
1	«Вот мы и в школе». Кто опрятен – тот приятен	2	Беседа о личной гигиене, о её влиянии на здоровье и на взаимоотношения людей. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры. Русская народная игра «У медведя во бору»
2	Чисто жить – здоровым быть	1	Беседа о личной гигиене, о её влиянии на здоровье и на взаимоотношения людей. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры. Русская народная игра «У медведя во бору»
3	Полотенце всё расскажет	1	Беседа о полотенце как о средстве личной гигиены. Отработка техники мытья рук; Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Русская народная игра «Филин и пташка».
4	Умываем личико	1	Отработка техники мытья рук; Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Русская народная игра «Филин и пташка».
Спорт это жизнь. Игры на развитие психических процессов. 14 часов			
5	Режим дня школьника. Игры на развитие восприятия.	2	Беседа о режиме дня школьника. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Знакомство с правилами и проведение игры «Выложи сам»

6	Утренняя зарядка. Игры на развитие восприятия.	2	Беседа об утренней зарядке; выполнение инструкции педагога. Знакомство с правилами и проведение игры «Магазин ковров».
7	Спорт в моей семье (выставка фотографий). Игры на развитие восприятия.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Знакомство с правилами и проведение игры «Волшебная палитра».
8	Моё здоровье в моих руках. Упражнение внимание	2	Беседа. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Упражнение «Ладонь – кулак»,
9	Виды спорта с мячом. Игра на внимание	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Знакомство с правилами и проведение игры. Игра «Ищи безостановочно»
10	Закаляйся, если хочешь быть здоров. Игра на внимание	2	Беседа о пользе закаливания. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Знакомство с правилами и проведение игры. Игра «Заметь всё»
11	Папа, мама, я – спортивная семья. Игра на внимание	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Знакомство с правилами и проведение игры. Игра «Запомни порядок»
Здоровое питание. Подвижные игры. 6 часов			
12	Полезные продукты.	2	Беседа о пользе правильного питания. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»
15	Фрукты	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра с мячом «Охотники и утки».
14	Овощи	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Гимнастические упражнения. Эстафеты. Весёлые старты с мячом.
15	Вредные продукты, как вредные привычки	2	Беседа о пользе и вреде продуктов; Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Игра «Волк во рву»
Моя безопасность. Спортивные игры. 8 часов			
16	Что такое безопасность?	2	Беседа о безопасном поведении. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
17	Знаем правила движения, как таблицу умножения.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
18	Светофор	1	Беседа о светофоре. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игры, эстафеты, Весёлые минутки.
19	Переход	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игры, эстафеты. «Мяч поднимай-

			мышцы укрепляй»
20	Безопасный путь домой	1	Беседа о безопасном движении домой. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игры, эстафеты. «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»
21	Осторожно! Электричество!	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игра «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»

2 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды учебной деятельности
Моё здоровье в моих руках. Народные игры. 4 часа			
1	Сон и его значение для здоровья человека	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры. Русская народная игра «Горелки».
2	Закаливание в домашних условиях	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Правила игры. Проведение игры. Русская народная игра «Горелки».
3	Иммунитет	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. Русская народная игра «Кот и мышь».
4	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. Русская народная игра «Кот и мышь».
Я в школе и дома. Игры на развитие психических процессов. 10 часов			
5	Почему устают глаза? Игры на внимание	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Правила игры. Разучивание игры. Игры на внимание «Класс, смирно»,
6	Гигиена позвоночника. Игры на внимание	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Правила игры. Разучивание игры. Игры на внимание «За флажками».
7	Шалости и травмы. Игры на развитие памяти.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Правила игры. Разучивание игры. Игры «Повтори за мной»
8	Переутомление и утомление. Игры на развитие памяти.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Правила игры. Разучивание игры. Игры «Запомни движения»
9	Чистота – вот лучшая красота. Игры на развитие памяти.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Правила игры. Разучивание игры. Игры «Художник».

Чтоб забыть про докторов. Подвижные игры. 8 часов			
10	Как стать Неболейкой?	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Комплекс ОРУ со скакалкой. Весёлые старты со скакалкой
11	Как защитить себя от болезни.	2	Выставка рисунков. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Проведение игры. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»
12	«Разговор о правильном питании»	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза»
13	Вкусные и полезные вкусы	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. Игры на свежем воздухе «Метко в цель».
Я и моё ближайшее окружение. Спортивные игры. 12 часов.			
14	Мир эмоций и чувств	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
15	Вредные привычки	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
16	Если болен кто-то рядом	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игры, эстафеты, Весёлые минутки.
17	В мире интересного	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игры, эстафеты. «Мяч поднимай-мышцы укрепляй»
18	Если вдруг заболел друг?	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игры, эстафеты. «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»
19	Очень важная деталь	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игра «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»
20	От чего люди болеют?	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.

3 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Виды учебной деятельности
Моё здоровье в моих руках. Народные игры. 6 часов.			
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры. Игра «Лиса и цыплята»
2	Личная гигиена	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Проведение игры. Игра «Лиса и цыплята»
3	В гостях у Мойдодыра	1	Демонстрационный материал, презентация,

			мультфильм. Правила игры. Проведение игры. «Воробушки и кот».
4	«Остров здоровья»	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. «Воробушки и кот».
5	Чтобы глаза видели, чтобы уши слышали	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Правила игры. Проведение игры. Русская народная игра «Блуждающий мяч».
6	Для чего нам зубы?	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Правила игры. Проведение игры. Эстафета. Русская народная игра «Зарница»
Питание и здоровье. Игры на развитие психических процессов. 6 часов.			
7	Вредные микробы. Игры на развитие воображения.	2	Беседа. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Правила игры. Игра «Волшебное яйцо»
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игры на развитие воображения.	2	Беседа. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игра «Узнай, кто я?»
9	«Чудесный сундучок». Игры на развитие воображения.	2	Беседа. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игра «Возьми и передай».
Я в школе и дома. Подвижные игры. 8 часов			
10	Мой внешний вид- залог здоровья	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры. Правила игры. Проведение игры. Игра «Белки, волки, лисы».
11	Движение это жизнь	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры. Правила игры. Проведение игры. Игра «Совушка».
12	«Бесценный дар- зрение».	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра «Удочка»
13	Гигиена правильной осанки	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры. Построение. Строевые упражнения, перемещение. Игра «Перемена мест»
Чтоб забыть про докторов. Спортивные игры. 14 часов.			
14	«Дальше, быстрее, выше». Удивительная гимнастика.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Правила поведения,

			командных действий закрепление навыков игры. Удивительная гимнастика.
15	Как уберечься от простуды?	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Метание в цель»
16	Лесная аптека на службе человека	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Попади в мяч».
17	Как ухаживать за волосами. Игры на развитие скоростных качеств.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Подвижная игра «Быстро в строй», командные эстафеты.
18	Чистота – залог здоровья. Игры на развитие быстроты.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры. Игра «Мяч капитану»
19	Заботимся о глазках. Игры на развитие быстроты.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Бездомный заяц»
20	Чему мы научились и чего достигли. Игры на развитие быстроты.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры. Игра «Охотники и утки».

4 класс

№	Тема занятия		Виды учебной деятельности
Моё здоровье в моих руках. Народные игры. 6 часов			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	Беседа. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры. Игра «Медведь спит»
2	Правила личной гигиены	1	Беседа. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Игра «Медведь спит»
3	Физическая активность и здоровье	1	Беседа. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Правила игры. Проведение игры. Игра «Командные салки»,
4	Как познать себя	1	Беседа. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. Игра «Командные салки».
5	«Мы за здоровый образ жизни»	1	Беседа. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Правила игры. Проведение игры. Игра «Сокол и голуби».
6	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	Беседа. Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Правила игры. Проведение игры. Игра «Сокол и голуби».
Питание и здоровье. Игры на развитие психических процессов. 12 часов.			

7	Питание необходимое условие для жизни человека. Игры на развитие мышления и речи.	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Ну-ка, отгадай»
8	Здоровая пища для всей семьи. Игры на развитие мышления и речи.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Определим игрушку».
9	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игры «Баба Яга»,
10	Секреты здорового питания. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Три характера».
11	Рацион питания. Игры на развитие внимания	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Запрещенное движение»
12	«Богатырская силушка». Игры на развитие внимания	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Огонек»
13	Правила поведения за столом дома. Игры на развитие внимания	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Манеж»
14	Правила поведения за столом в школьной столовой. Игры на развитие внимания	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Шумелка»
Я в школе и дома. Подвижные игры. 6 часов.			
15	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Паровозики»
16	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Часы пробили...»
17	Делу время, потехе час.	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игра «Весёлая скакалка»
18	Школа и моё настроение	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Правила игры. Проведение игры. Игра «Салки с мячом».
19	В мире	1	Демонстрационный материал, презентация,

	интересного.		мультфильм. Игровые правила. Совершенствование координации движений. Игра «Прыгай через ров»
Чтоб забыть про докторов. Спортивные игры. 10 часов.			
20	Я и опасность.	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.
21	Гордо реет флаг здоровья	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Пионербол»
22	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Пионербол»
23	Размышление о жизненном опыте	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Бомбардировка»,
24	Вредные привычки и их профилактика	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Бомбардировка»,
25	Инфекционные заболевания. Меры по их предупреждению.	2	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Перестрелка»
26	Обобщающее занятие по теме «Охрана здоровья».	1	Демонстрационный материал, презентация, мультфильм. Игровые правила. Игра «Перестрелка»

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса.

№	УМК	Список (перечень)
1	Учебно-методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с. 2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6. 3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя. 4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.) 5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с. 6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78. 7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.

		<p>8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.</p> <p>9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.</p> <p>10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.</p> <p>11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.</p> <p>12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.</p> <p>13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.</p> <p>14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.</p>
2	Дидактические материалы	Дидактические игры, раздаточный материал
3	Спортивное оборудование и инвентарь	<p>1. Стенка гимнастическая для лазания</p> <p>2. Скамейка гимнастическая</p> <p>3. Мат гимнастический</p> <p>4. Канат</p> <p>5. Мяч баскетбольный</p> <p>6. Мяч волейбольный</p> <p>7. Мяч футбольный</p> <p>8. Обруч</p> <p>9. Скакалки</p> <p>10. Секундомер</p>