

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 15» (МАОУ СОШ № 15) переименовано в Первоуральское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 15 имени Е.М. Гришпуна (ПМАОУ «СОШ № 15»). Постановление Администрации городского округа Первоуральск от 26.12.23 № 3565. На основании приказа директора школы от 29.01.24 № 16 ПМАОУ «СОШ № 15» является правопреемником МАОУ СОШ № 15. Настоящий локальный нормативный акт школы является действующим для ПМАОУ СОШ № 15

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»
городского округа Первоуральск**

Является приложением к ООП НОО, утвержденной приказом
директора школы от 31.08.2023г. № 186

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно – оздоровительному направлению

«Тропинки к здоровью»

Срок реализации программы - 4 года

Количество часов по программе – **135 ч.**, в неделю – **1 ч.**

Класс – **1 -4**

Возраст обучающихся – **6,5 – 10 лет**

Содержание

Введение

Актуальность

Пояснительная записка

Цели и задачи программы

Основные направления реализации программы

Планируемые результаты

Формы учета знаний и умений

Содержание программы

Тематическое планирование

Аннотация

Список литературы

Приложение

Введение

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Предполагается, что занятия будут происходить в форме круглых столов, конференций, диспутов, КВН, школьных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых научных исследований и т.п. И если внеурочная деятельность определена образовательным планом, то школа должна заняться тем, как организовать эту деятельность, предоставляя ребёнку выбор, чем он хотел бы и мог заниматься.

Нововведение будет способствовать сохранению здоровья наших детей. В проекте «Гигиенических требований к условиям реализации в начальной школе» уже есть чётко сформулированный тезис: Организация занятий разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения.

Спортивно-оздоровительное направление внеучебной деятельности занимает 30% отведённого оплачиваемого времени. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

II. Актуальность и необходимость программы

Крайне высокий уровень патологии здоровья школьников указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании (ст. 51) и Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 года, которая предусматривает «создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся».

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Условия организации курса внеурочной деятельности

Срок реализации программы – 4 года.

Программа построена в соответствии с возрастными особенностями младшего школьника возраста.

Программа реализуется через:

- систему занятий;
- проведение утренников, конкурсов, спортивных мероприятий, семейных праздников, бесед, викторин (с использованием ИКТ);
- встреч со школьным врачом, педиатром, и др. специалистами, знаменитыми спортсменами и выдающимися людьми, ведущими здоровый образ жизни и т.д.

III. Цель и задачи программы

Основная цель программы:

Научить детей быть здоровыми душой и телом, а так же стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения с законами бытия.

Задачи программы:

- Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
- Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
- Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
- Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах и предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
- Популяризация преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

А так же развивающих задач:

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания.
- развитие творческих способностей;

- развитие мотивации к овладению навыками базисных образовательных программ: окружающего мира, физической культуры, литературного чтения, ИЗО.

Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов деятельности учителя и учащихся. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие *формы обучения*:

- родительские собрания
- индивидуальное консультирование
- совместные мероприятия
- конкурсы
- анкетирование
- семейные праздники
- практические и учебные игры
- викторины
- заочные путешествия
- экскурсии
- презентации
- проекты
- утренники
- занимательные беседы
- оздоровительные минутки
- кроссворды
- встречи с психологом
- педиатром
- инспектором ГИБДД и т.д.

Основные методы обучения: игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, монологический, диалогический, показательный:

Основные методы преподавания: объяснительный, информационно-сообщающий, иллюстративный;

Основные методы учения: репродуктивный, исполнительский, частично-поисковый, поисковый;

Основные методы воспитания: убеждения, упражнения, личный пример.

Средства обучения: видеоаппаратура, видеокассеты, компьютер.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе.

Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях, а также экскурсии и организационные формы интегрированных уроков различны: это урок-встреча, урок-исследование, урок-экскурсия, урок-практикум.

Психологическое обеспечение программы:

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых форм обучения;

- формирование творческого воображения учащихся в практической и творческой деятельности;
- применение знаний учащимися на разных психологических уровнях.

Формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры, прогулки, спортивно-оздоровительные часы, эстафеты, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

Пояснительная записка.

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.

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.

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. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

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.
- ✓ Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

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;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение 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;

Программа «Путешествие по тропе здоровья» рассчитана **на 1 час в неделю: I класс – 33 часов, II – IV классы – 34 часа.**

Место реализации программы: спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория и окрестности вокруг школы.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности 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.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

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

Планируемые результаты

После окончания **I года обучения** учащиеся должны

Знать:

- задачи общей физической подготовки;
- правила подвижных игр.
- правила игры в шашки, шахматы;
- цели и задачи упражнений с мячом;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- основы техники безопасности во время катания на санках, коньках, лыжах;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.

2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других.

После окончания **II года обучения** учащиеся должны

Знать:

- упрощенные правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, в шахматы;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- факторы сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила соревнований и подвижных игр;
- строение тела человека, его привычки;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий,
- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Метапредметные результаты:**1. Регулятивные УУД:**

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- делать выводы в результате совместной работы в группе;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет;

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.

После окончания **III года обучения** учащиеся должны

Знать:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол);
- правила игры в шашки, шахматы;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- значение экологии для окружающей среды.

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.

2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя.

После окончания **IV года обучения** учащиеся должны

Знать:

- правила соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- правила игры в шашки, шахматы;
- правила катания на санках, лыжах, коньках;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- значение экологии для окружающей среды.

Уметь:

- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- соблюдать меры личной и общественной профилактики болезней;
- соблюдать правила катания на санках, лыжах, коньках;
- соблюдать экологическую чистоту;

- вести здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям;
- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.
- уметь соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, рисунков, схем.
- извлекать информацию, ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя, критика;
- учиться предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

Результатом практической деятельности по программе «Путешествие по тропе здоровья» можно считать следующее:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, города.
- ✓ 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 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.
- ✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
- ✓ 90% учащихся класса посещают кружки дополнительного образования.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Формы учета знаний и умений.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предполагает вовлечение обучающихся в здоровьесберегающие практики. Контроль и оценка результатов освоения программы будет продуктивным в процессе организации следующих форм деятельности: спортивные эстафеты, турниры и соревнования, внеклассные мероприятия, конкурсы рисунков. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Содержание программы:

Беседы по профилактике здорового образа жизни – 21 ч.:

I класс – 6ч. «Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него», «Твой новый режим дня», «Сменная обувь. Зачем она?», «Учимся не болеть», «Полезьа и вред воды», «Кто сколько жует – тот столько живет».

II класс – 5ч. «Режим дня», «Смешное и поучительное», «Страна Болочка», «Я и мои привычки», «Мой друг – велосипед».

III класс – 5ч. «Уроки хорошего поведения», «Одевайся по погоде», «Вредные привычки», «Час здоровья», «Улица полна неожиданностей».

IV класс – 5ч. «Первая помощь утопающему», «Обсуждение сказки «Старик и Сова», «Профилактика гриппа», «Береги здоровье смолоду», «Как правильно купаться и загорать».

Подвижные игры на свежем воздухе – 28 ч.: «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Два Мороза», «собери орехи», «Большой мяч» и др. Катание на санках. Игра в снежки.

I класс – 9ч, II класс – 5ч, III класс – 8ч, IV класс – 8ч

Экскурсии – 15 ч.:

I класс – 3ч «Красота осенней природы», «Красота зимней природы», «Наблюдения за весенними изменениями в природе».

II класс – 4ч. «Осенние изменения в природе», «Осторожно – тонкий лед», «Зимние забавы», «Весенние изменения в природе».

III класс – 4ч. «В осеннем лесу», «Чистый район», «Как живешь, сосенка?», «День птиц»

IV класс – 4ч «Ядовитые растения и грибы», «Снежное покрывало», «Что осталось после зимы», «Весенние следы».

Динамические прогулки и игры – 10 ч.

I класс – 5ч, II класс – 3ч, III класс – 1ч, IV класс – 1ч

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников – 18 ч.:

I класс – 2ч «Волшебница Гигиена», «Здоровье Планеты – наше здоровье»

II класс – 2ч «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Уроки безопасности пешехода»

III класс – 3ч «Правила здоровья», «Зимняя сказка», «Путешествие в страну Витаминаю»

IV класс – 2ч Игра-путешествие «В стране Здорового Образа Жизни», поиск клада «Остров Здоровья»

Настольные игры – 12ч.: Шашки, шахматы, настольный теннис.

I класс – 3ч, II класс – 2ч, III класс – 3ч, IV класс – 2ч

Спортивные игры – 5ч.: «Учимся играть в футбол, волейбол»

II класс – 3ч, III класс – 2ч, IV класс – 1ч

Занятия в спортивном зале – 5ч.: «Веселая скакалка», «Звонкий мяч»,

I класс – 1ч, II класс – 1ч, III класс – 2ч, IV класс – 1ч

Спортивные соревнования – 10 ч.: Весёлые старты, эстафета на санках, лыжах.
I класс – 2ч, II класс – 4ч, III класс – 2ч, IV класс – 2ч
Труд и спорт – 2 ч.: Лепка, оформление снежных фигур
III класс – 1ч, IV класс – 1ч
Катание на лыжах и коньках – 11 ч.
I класс – 1ч, II класс – 4ч, III класс – 2ч, IV класс – 4ч
Конкурс рисунков – 2ч. – IV класс
Родительское собрание – 4 ч.
I класс – 1ч, II класс – 1ч, III класс – 1ч, IV класс – 1ч

**Тематическое планирование по программе
«Путешествие по тропе здоровья»
1 класс – 33 часа**

№ п/п	Форма работы	Тема	К час	Место проведения
1	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории.	«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг нее».	1	Школа, территория вокруг школы.
2	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Увернись от мяча»	1	Спортивная площадка.
3	Беседа	«Твой новый режим дня»	1	Кабинет нач. классов.
4	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Вороны и воробьи»	1	Спортивная площадка.
5	Экскурсия в осенний лес.	«Красота осенней природы».	1	Сосновый бор.
6	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	1	Спортивная площадка.
7	Внеклассное мероприятие	«Волшебница Гигиена»	1	Кабинет нач. классов.
8	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Паровозик» «Увернись от мяча»	1	Спортивная площадка.
9	Знакомство с настольными играми.	Шашки, шахматы	1	Кабинет нач. классов.
10	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Паровозик» «Вороны и воробьи»	1	Спортивная площадка.
11	Беседа	«Сменная обувь. Зачем она?»	1	Кабинет нач. классов.
12	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Ловишки-перебежки» «Паровозик»	1	Спортивная площадка.
13	Беседа. Час здоровья.	«Учимся не болеть»	1	Кабинет нач. классов.
14	Настольные игры.	Шашки, шахматы	1	Кабинет нач. классов.
15	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Первые снежки»	1	Спортивная площадка.
16	Спортивные соревнования	Весёлые старты	1	Спортивный зал.

17	Подвижные игры на свежем воздухе.	Строим снежную крепость	1	Спортивная площадка.
18	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.	1	Спортивная площадка.
19	Спортивные соревнования	Эстафета на санках.	1	Спортивная площадка.
20	Зимняя экскурсия.	«Красота зимней природы»	1	Окрестности вокруг школы
21	Беседа	«Польза и вред воды»	1	Кабинет нач. классов.
22	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.	1	Спортивная площадка.
23	Лыжная прогулка.	«Первые шаги»	1	Спортивная площадка
24	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	1	Спортивная площадка.
25	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Разучивание подвижных игр.	1	Спортивная площадка.
26	Подвижные игры и упражнения с мячами.	«Звонкий мяч»	1	Спортивный зал.
27	Динамическая прогулка.	«В гости к берёзкам».	1	Окрестности вокруг школы
28	Настольные игры.	Шашки, шахматы	1	Кабинет нач. классов.
29	Беседа	«Кто сколько жуёт – тот столько живёт»	1	Кабинет нач. классов.
30	Проведение внеклассного мероприятия	«Здоровье Планеты – наше здоровье»	1	Кабинет нач. классов.
31	Экскурсия в весенний лес.	Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры.	1	Окрестности вокруг школы
32	Динамическая прогулка на водоём.	Подвижные игры на берегу реки.	1	Окрестности вокруг школы
33	Родительское собрание	«Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время»	1	Кабинет нач. классов.
		1		

**Тематическое планирование по программе
«Путешествие по тропе здоровья»
2 класс – 34 часа**

№ п/п	Форма работы	Тема	К час	Место проведения
1	Беседа	«Режим дня»	1	Кабинет нач. кл
2	Спортивные игры.	Учимся играть в волейбол.	1	Спортивная площадка.
3	Экскурсия в осенний лес.	«Красота осенней природы».	1	Окрестности

				вокруг школы.
4	Спортивные игры.	Учимся играть в волейбол.	1	Спортивная площадка.
5	Занятие на футбольном поле	«Учимся играть в футбол»	1	Спортивная площадка
6	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Белые медведи» «Донести рыбку»	1	Спортивная площадка.
7	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Белые медведи» «Донести рыбку»	1	Спортивная площадка.
8	Внеклассное мероприятие	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	1	Кабинет нач. классов.
9	Экскурсия на водоём	«Осторожно – тонкий лёд!»	1	Окрестности вокруг школы
10	Подвижные игры и упражнения со скакалками	«Веселая скакалка»	1	Спортивная площадка
11	Настольные игры.	Шашки, шахматы, настольный теннис.	1	Кабинет нач. классов
12	Внеклассное мероприятие	«Уроки безопасности пешехода».	1	Кабинет нач. классов.
13	Спортивные соревнования	Весёлые старты	1	Спортивный зал.
14	Подвижные игры на свежем воздухе.	Строим снежную крепость	1	Спортивная площадка.
15	Просмотр и обсуждение мультфильмов про Смешариков .	«Смешное и поучительное»	1	Кабинет нач. классов.
16	Спортивные соревнования	Эстафета на санках.	1	Спортивная площадка.
17	Зимняя экскурсия .	Зимние забавы	1	Окрестности вокруг школы.
18	Беседа – игра. Выставка рисунков.	«Страна Болючка»	1	Кабинет нач. классов.
19	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.	1	Спортивная площадка.
20	Упражнения и игры на хоккейной коробке	Разминка на катке.	1	Хоккейная коробка.
21	Лыжная прогулка.	«Скользкая лыжня»	1	Спортивная площадка
22	Лыжная прогулка	«Скользкая лыжня»	1	Спортивная площадка
23	Упражнения и игры на хоккейной коробке	Скольжение на коньках	1	Хоккейная коробка
24	Настольные игры.	Шашки, шахматы	1	Кабинет нач. классов
25	«День Здоровья»	Катание на санках, лыжах, коньках	1	Спортивная площадка
26	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе	Разучивание подвижных игр	1	Спортивная площадка
27	Час здоровья. Учимся узнавать действия своего организма	«Я и мои привычки»	1	Кабинет нач. классов.
28	Динамическая прогулка с	Русская народная игра	1	Спортивная

	играми на свежем воздухе	«Краски» «Черепаша-путешественница»		площадка
29	Час здоровья. Беседа – игра.	«Мой друг – велосипед»	1	Кабинет нач. классов
30	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Белые медведи» «Донести рыбку»	1	Спортивная площадка.
31	Экскурсия в весенний лес.	Весенние изменения в природе	1	Сосновый бор
32	Динамическая прогулка на водоём.	Подвижные игры на берегу реки.	1	Окрестности вокруг школы
33	Эстафета.	Полоса препятствий Упражнения в равновесии	1	Спортивная площадка
34	.Родительское собрание	«Компьютер в семье. Польза и вред.»	1	Кабинет нач. классов

**Тематическое планирование по программе
«Путешествие по тропе здоровья»
3 класс – 34 часа**

№ п/п	Форма работы	Тема	К час	Место проведения
1	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Петушиный бой» «Донести рыбку»	1	Спортивная площадка.
2	Динамическая прогулка на водоём.	Подвижные игры на берегу реки.	1	Окрестности вокруг школы
3	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Уроки хорошего поведения».	1	Кабинет нач. классов.
4	Экскурсия в осенний лес.	«Осенние изменения в живой и неживой в природе».	1	Окрестности вокруг школы.
5	Занятие на футбольном поле	Игра в футбол.	1	Футбольное поле.
6	Занятие на футбольном поле	Игра в футбол.	1	Футбольное поле.
7	Экологическая экскурсия.	«Чистый район».	1	Окрестности вокруг школы.
8	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Попади в след» «На одной ноге»	1	Спортивная площадка.
9	Внеклассное мероприятие	«Правила здоровья»	1	Кабинет нач. классов.
10	Подвижные игры и упражнения с обручами.	Подвижные игры и упражнения с обручами	1	Спортивный зал
11	Час здоровья.	«Одевайся по погоде».	1	Кабинет нач. классов
12	Подвижные игры и упражнения с мячами.	«Звонкий мяч»	1	Спортивный зал
13	Час настольных игр.	Шашки, шахматы	1	Кабинет нач. классов
14	Эстафеты с предметами.	«Кто быстрее?»	1	Спортивный зал.
15	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.	1	Спортивная площадка

16	Час здоровья.	«Вредные привычки».	1	Кабинет нач. классов
17	Украшение школьного двора к празднику.	Лепка снежных фигур.	1	Спортивная площадка
18	Зимняя экскурсия.	«Как живешь, сосенка?»	1	Сосновый бор
19	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Снежный гороскоп».	1	Спортивная площадка.
20	Внеклассное мероприятие.	«Зимняя сказка».	1	Кабинет нач. классов.
21	Катание на лыжах	Катание на лыжах	1	Спортивная площадка
22	Катание на коньках	Катание на коньках	1	Хоккейная коробка
23	Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах.	1	Спортивная площадка.
24	Час здоровья.	«Гимнастика для глаз» «Гимнастика для осанки».	1	Кабинет нач. классов.
25	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Два Мороза». «Снежные узоры».	1	Спортивная площадка.
26	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Снежный бой».	1	Спортивная площадка.
27	Шахматно-шашечный турнир.	Шахматно-шашечный турнир.	1	Кабинет нач. классов.
28	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Игра в снежки». «Два мороза» «Собери орехи»	1	Спортивная площадка.
29	Час настольных игр.	Шашки, шахматы.	1	Кабинет нач. классов.
30	Экологическая прогулка.	«День птиц».	1	Окрестности вокруг школы.
31	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Улица полна неожиданностей».	1	Кабинет нач. классов
32	Внеклассное мероприятие.	«Путешествие в страну Витаминию».	1	Кабинет нач. классов.
33	Подвижные игры на свежем воздухе	«Повяжу я шелковый платочек»	1	Спортивная площадка
34	Инструктаж по ТБ во время каникул. Родительское собрание	«Отдых на природе. Что делать с мусором?»	1	Кабинет нач. классов

**Тематическое планирование по программе
«Путешествие по тропе здоровья»
4 класс – 34 часа**

№ п/п	Форма работы	Тема	К час	Место проведения
1	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Пролезь сквозь мешок» «Землемеры»	1	Спортивная площадка
2	Экскурсия в осенний лес.	«Ядовитые растения и	1	Окрестности

		грибы».		вокруг школы
3	Динамическая прогулка.	«Бег и ходьба – два слагаемых здоровья».	1	Окрестности вокруг школы
4	Занятие на футбольном поле	Игра в футбол.	1	Футбольное поле.
5	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Первая помощь утопающему».	1	Кабинет нач. классов.
6	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Шлепанки» «Большой мяч»	1	Спортивная площадка
7	Экологический час.	Сказка «Старик и Сова».	1	Кабинет нач. классов.
8	Подвижные игры и упражнения с мячами.	«Звонкий мяч»	1	Спортивный зал
9	Час здоровья.	«Профилактика гриппа».	1	Кабинет нач. классов
10	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Прятки» «Перехватчики»	1	Спортивная площадка
11	Конкурс рисунков.	«Что такое ЗОЖ?»	1	Кабинет нач. классов
12	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Мельница» «Перехватчики»	1	Спортивная площадка
13	Эстафеты с предметами	Эстафеты с предметами	1	Спортивный зал
14	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Второй лишний» «Мельница»	1	Спортивная площадка
15	Украшение школьного двора к празднику.	Оформление снежных фигур.	1	Спортивная площадка
16	Спортивные соревнования.	Эстафета на лыжах.	1	Спортивная площадка
17	Зимняя экскурсия.	«Снежное покрывало»	1	Окрестности вокруг школы
18	Катание на лыжах	Катание на лыжах	1	Спортивная площадка
19	Шахматно-шашечный турнир.	Шахматно-шашечный турнир	1	Кабинет нач. классов
20	Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах	1	Спортивная площадка
21	Час здоровья.	«Береги здоровье смолоду».	1	Кабинет нач. классов
22	Катание на коньках	Катание на коньках	1	Спортивная площадка
23	Катание на коньках	Катание на коньках	1	Спортивная площадка
24	Час настольных игр.	Шашки, шахматы.	1	Кабинет нач. классов
25	Экологический десант.	«Что осталось после зимы?»	1	Окрестности вокруг школы
26	Подвижные игры на свежем воздухе	Подвижные игры на свежем воздухе	1	Спортивная площадка
27	Весенняя экскурсия.	«Следы».	1	Окрестности

				вокруг школы
28	Час здоровья.	«Как правильно купаться и загорать».	1	Кабинет нач. классов
29	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	Спортивная площадка
30	Конкурс рисунков	«Злые колдуны Алкоголь и Никотин»	1	Кабинет нач. классов
31	Игры на воздухе	Волшебный солнца свет	1	Спортивная площадка
32	Игра - путешествие	Путешествие в страну Здорового Образа Жизни	1	Спортивная площадка
33	Спортивная игра – поиск клада	«Остров Здоровья»	1	Спортивная площадка
34	Родительское собрание	Инструктаж по ТБ во время каникул	1	Кабинет нач. классов

Список литературы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
10. <http://www.rusedu.ru/detail>
 11. Сеть творческих учителей – http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no
 12. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>

Аннотация к рабочей программе кружка «Тропинки к здоровью»

Данная программа рассчитана для детей 5-7 лет, срок реализации - 1 год.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеет проведение ЛФК, улучшающего физическое развитие, а также воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

Цель: Создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта осанки.

Задачи: 1. Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела.

2. Укреплять мышечный корсет и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела.

3. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.

4. Совершенствовать двигательные навыки ребенка.

5. Создать условия для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Организация образовательного процесса:

- Продолжительность занятия: 25 мин. – старшая группа, 30 мин.- подготовительная группа

- Занятия проводятся 2 раза в неделю, в спортивном зале.

Структура занятий:

- Вводная часть: проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4мин.

- Основная часть: ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 5мин.

- ОВД – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание -6мин., игры разной подвижности – 3мин.

- Заключительная часть: коррекционные упражнения, релаксация – 2-3 мин.

Приложение

Беседа «Кто сколько жует – тот столько живет».

Цели:

- уточнить представления детей о значении продуктов питания, способах приготовления блюд;

- формировать коммуникативные навыки;

- воспитывать интерес к обучению.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

Пожелать друг другу здоровья.

II. Введение в тему.

– Догадайтесь, какие предметы спрятаны в «окошечках». (Круг с прорезями, под которыми изображены различные продукты питания – хлеб, яблоко, колбаса, помидор).

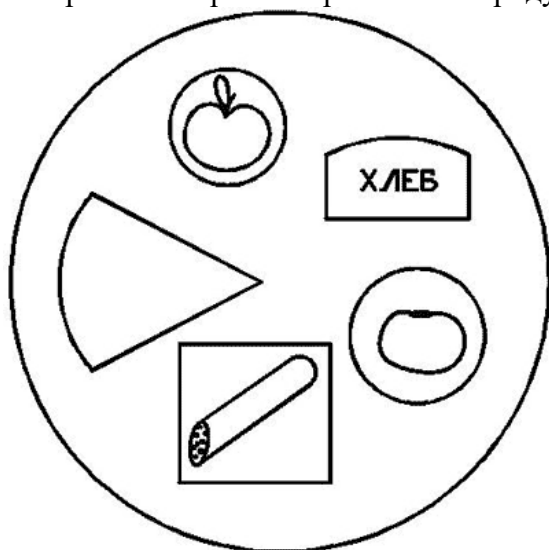


Рисунок 1.

– Как можно назвать их одним словом? (*Продукты питания*)

– А сейчас ребята, посмотрите на доску и прочитайте тему нашего занятия. Но читать надо слова, используя буквы, написанные только в нарисованных яблоках.

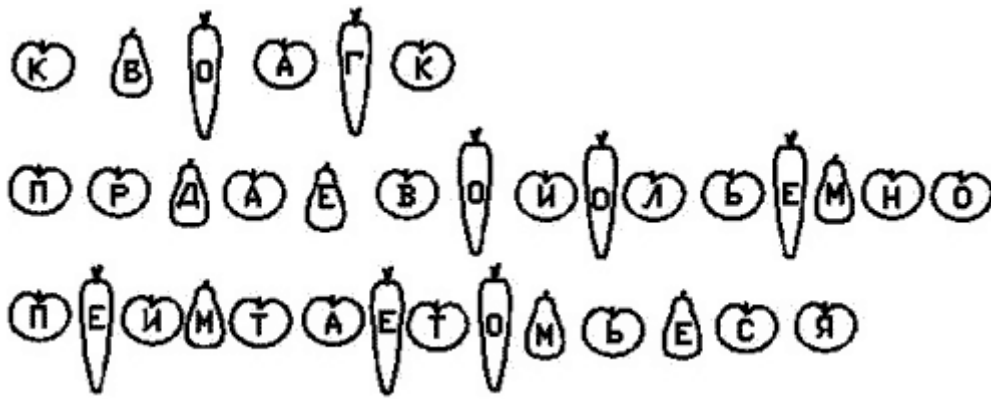


Рисунок 2.

– Сегодня, мы поговорим о том, как надо правильно питаться, что нужно вашему организму. Я постараюсь дать вам те знания, которые помогут быть здоровыми сильными и красивыми.

III. Упражнения на классификацию.

– Догадайтесь, какие продукты “лишние”.

Воспитатель демонстрирует ряд предметов: продукты питания + посуда + игрушки (тарелка, крупа, яблоко, мячик, хлеб)

IV. Вводная беседа.

– От чего зависит здоровье человека? (Чем и как он питается)

– Как себя чувствует человек, когда плохо питается? (При плохом питании у человека появляется усталость, головокружение)

– Что едят люди?

– Зачем человеку нужно кушать? (Для того чтобы были силы для учебы для игры)

– Сколько раз в день школьники должны принимать пищу?

– Для того, чтобы пища лучше усваивалась, что делает повар с продуктами?

(Измельчает, варит, жарит)

V. Дидактическая игра «В каком виде едим».

На столе стоит макет овощехранилища. В нем овощи и фрукты.



Рисунок 3.

– Ребята, случилась беда. В овощехранилище перегорела лампочка. И теперь нам на ощупь надо отгадать и достать овощ. А затем, посмотрев на него сказать, что можно из него приготовить.

– Что можно приготовить из:

- яблок (сок, пюре, компот);
- картофеля (жареный, тушеный, пюре);
- моркови (салат, пирожки);
- свеклы (винегрет, маринад).

VI. Физминутка.

Повторяй за мной зарядку:

В ней звук «к»

Пришел на грядку.

Лук вот здесь, а здесь морковь,

Здесь капуста, здесь картофель,
Редька, свекла, кабачок
И петрушки корешок.
Все, что вырастили мы,
Будем, есть мы до весны.

VII. Изучение нового материала.

– Почему человек должен кушать разные продукты? *(В каждом продукте питания есть витамины А В С)*

– Витамин А улучшает зрение. Назовите продукты питания, в которых есть витамин А. *(Морковь, сливочное масло, помидоры)*

– При недостатке витамина В человек быстро устает, раздражается, нервничает. В каких продуктах питания содержится витамин В? *(Картофель, хлеб)*

– При отсутствии витамина С люди часто болеют простудными заболеваниями. Этот витамин укрепляет кости и зубы. В каких продуктах питания присутствует он? *(Яблоках, лимонах, апельсинах)*

– Какие вещества прежде всего необходимы растущему организму? *(Витамины А В С)*

– Что можно приготовить на завтрак, полдник, обед, ужин?

VIII. Дидактическая игра “Приготовь борщ”.

– Из всех продуктов питания выбрать необходимые для борща: лимон, яблоко, мясо, макароны, капуста, свекла, морковь, картофель, лук, хлеб.

– В гости к нам пришел повар и принес задание для вас.

– Каждый из вас составит меню на завтрак, обед, ужин.

Повар оценивает ответы детей.

IX. Итог.

Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Пища человека должна быть разнообразной. Перед едой обязательно мыть руки с мылом. Каждый культурный человек должен знать, что употребление алкоголя, курение табака приносит вред личному здоровью и здоровью окружающих его людей.

Памятка родителям

Программа здоровья для семьи

- Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер.
- Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
- В выходные дни отправляться в туристические походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе — ежедневно!
- По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
- Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.
- Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.
- Составить и соблюдать режим дня для ребенка.
- Научить детей плавать.
- Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
- Помогать детям в чтении учебников по физической культуре, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
- Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни — задача не на один год, а результат — здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой. Стараться получить удовлетворение от учебы. А в свободное время заниматься творчеством.
- Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения.
- Выработать с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Заниматься ежедневным закаливанием организма и выбрать для себя способы, которые не только помогут победить простуду, но и доставят удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное. Расти здоровым!

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.

«Ловишки-перебежки»

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

«Паровозик»

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

«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.