

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 179

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель МО

И. И. Виноградова

Протокол № 1 от
«31» августа 2015г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 179
В.Ф. Данилов
« » 2015г.

Программа
внеурочной деятельности
физкультурно -спортивное направление
«Тропинки к здоровью»

Возраст обучающихся – 7-10 лет
Срок реализации – 4 года

г. Екатеринбург 2015г.

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 обучающему 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 «Тропинки к здоровью» рассчитана **на 1 учебный час в неделю**: I класс – 33 часа, 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 «Тропинки к здоровью» 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», «Польза и вред воды», «Кто сколько жует – тот столько живет».

II класс – 5ч. «Режим дня», «Смешное и поучительное», «Страна Болючка», «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 – 9 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 Витамицию»

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 – 6ч.: «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

Календарно-тематическое планирование по программе

«Тропинки к здоровью»

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.

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 играми на свежем воздухе	Русская народная игра «Краски» «Черепашка-путешественница»	1	Спортивная 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

3 класс – 34 часа

№ п/п	Форма работы	Тема	К час	Место проведения
1	Подвижные игры на свежем воздухе.	«Петушинный 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	Спортивная площадка
6	Занятие на футбольном поле	Игра в футбол.	1	Спортивная площадка
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»	1	Спортивная площадка.

		«Собери орехи»		
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 Витамицию».	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 грибы».	1	Окрестности вокруг школы
3	Динамическая прогулка.	«Бег и ходьба – два слагаемых здоровья».	1	Окрестности вокруг школы
4	Занятие на футбольном поле	Игра в футбол.	1	Спортивная площадка

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/>

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).

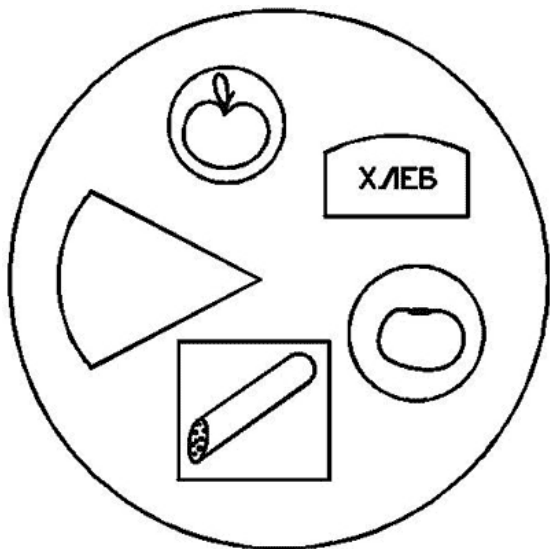


Рисунок 1.

– 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.

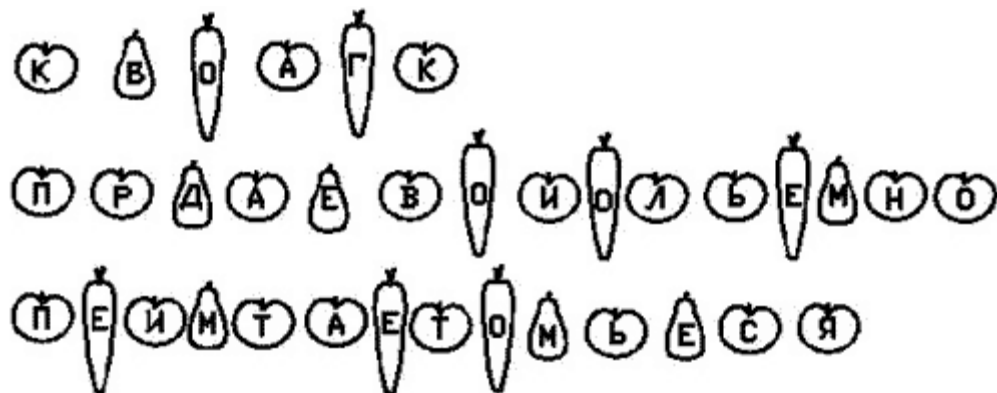


Рисунок 2.

– 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.