

Министерство образования и науки Алтайского края

краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Михайловская общеобразовательная школа – интернат»

<b>Программа рассмотрена на заседании М/О учителей начальных классов</b>  Протокол № 1  « 29» августа 2023г.	<b>Согласовано .о. заместителя директора по УР</b>  _____ /_____/ « 31»                      2023 .	<b>Принято на заседании педсовета Протокол № 1</b>  « 31»августа 2023г.	<b>Утверждаю директор</b>  /_____/М.А.Убраев  Приказ№ 141-  « 01» 2023г.
--	--	---	---

**Рабочая программа**

**«Здоровейка»**

по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направление  
для учащихся 3класса  
(начальное общее образование)

Составитель : Е.С.Филина,  
учитель начальных классов

2023 – 2024учебный год

## **Паспорт рабочей программы**

Тип программы: адаптированная основная общеобразовательная программа

Статус программы: рабочая программа «Здоровейка» учебного курса «Внеурочная деятельность»(спортивно-оздоровительное направление)

Назначение программы: для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг.

Категория обучающихся: учащиеся 3класса КГБОУ «Михайловская общеобразовательная школа-интернат»

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 34 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Формы контроля: текущий (устный опрос, самостоятельные и проверочные работы) и итоговый контроль (контрольные работы на начало учебного года и в конце каждой четверти).

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования КГБОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Михайловская общеобразовательная школа – интернат»

на 2022-2023 учебный год

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- 3.СанПиН 2.4.3648 – 20 от 18.12.2020 г № 61573"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Рабочая программа «Здоровейка» составлена с учетом особенностей познавательной деятельности, эмоционально волевой регуляции, поведения младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), направлена на формирование у обучающихся мировоззренческо - ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлена состоянием здоровья обучающихся.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» направлен 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

*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; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и 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.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы – интерната как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

-формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

-духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

-укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Здоровейка»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий. Подвижные игры.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций :Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

## **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 3 класса.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 3 класс – 34 часа. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма, развитие физических способностей;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил

и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

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

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

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

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

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



### *1. Регулятивные БУД:*

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### *2. Познавательные БУД:*

Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### *3. Коммуникативные БУД:*

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся **должны знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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

### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	2
II	Питание и здоровье	10
III	Моё здоровье в моих руках	10
IV	Я в школе и дома	4
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	2
	Итого:	34

№	Тема занятий	Основные виды деятельности	Характеристика деятельности	Кол-во ч	Дата
<b>Введение «Вот мы и в школе»(2ч)</b>					
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	Оздоровительная минутка	Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа «Остров здоровья»	1	7.09
2	Личная гигиена	Беседа	В гостях у Мойдодыра Правила игры «Караси и щука». Разучивание игры. Игра.	1	14.09
<b>Питание и здоровье (10ч)</b>					
3	Из чего состоит наша пища.	Практическая работа	Что нужно есть в разное время года. Составление меню для разного времени года. Игра «Смак» Изготовление стенгазеты о составе нашей пищи.	1	21.09
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа	Выучить с учащимися какие продукты полезны для человека	1	28.09
5	Молоко и	Беседа	Познакомиться с молочными	1	5.10

	молочные продукты.		продуктами и определить : пользу или вред они приносят		
6	Где и как готовят пищу.	Презентация, практическое занятие	«Кулинарное путешествие по России.» Конкурс по оформлению своего любимого блюда.	1	12.10
7	Блюда из зерна	Беседа	Выучить с учащимися какие продукты из зерна полезны для человека	1	19.10
8	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	Беседа	Объяснить, почему правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	26.10
9	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Беседа	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	9.11
10	Вредные микробы	Беседа, просмотр видеоролика	Вредные микробы и как от них избавиться	1	16.11
11	Какую пищу можно найти в лесу.	Беседа - презентация	Объяснить о лекарственных и ядовитых растениях	1	23.11
12	Что и как можно приготовить из рыбы..	Беседа - презентация	Дары моря. Рисование пресноводных рыб	1	30.11
<b>Моё здоровье в моих руках (10ч)1</b>					
13	Труд и здоровье	Беседа - презентация	Объяснить, почему труд является залогом физического и психологического здоровья	1	7.12
14	Наш мозг и его волшебные действия	Беседа, просмотр видеоролика	Игры на развитие внимания «Повтори-ка», «Акция освобождения». Правила игры. Разучивание. Игра.	1	14.12
15	Моё здоровье в моих руках»	Беседа - презентация	Беседа какие бывают вредные привычки и какой вред они приносят	1	21.12
16	“Как сохранять и укреплять	Беседа	Игры на развитие выносливости «Выше ноги от земли», «Зевака». Правила	1	28.12

	свое здоровье”.		игры. Игра.		
17	«Закаливание»	Беседа - презентация	Объяснить, почему закаливание – залог физического и психологического здоровья	1	11.01
18	«Хочу остаться здоровым»	Беседа - презентация	Объяснить, для чего нужно быть здоровым	1	18.01
19	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Беседа - презентация	Запомнить чем полезны человеку солнце, воздух, вода	1	25.01
20	Подвижные игры на развитие ориентации в пространстве	Практическое занятие	Подвижные игры на развитие ориентации в пространстве	1	1.02
21	«Природа – источник здоровья»	Беседа, просмотр видеоролика	Выучить правила поведения при плохой и хорошей погоде	1	8.02
22	Подвижные игры на свежем воздухе	Практическое занятие	Подвижные игры. «Русская лапта». «Казак - разбойник». Правила игры. Разучивание игры. Игра.	1	15.02
<b>Я в школе и дома (4ч)</b>					
23	Мой внешний вид – залог здоровья	Беседа, просмотр видеоролика	Объяснить, почему внешний вид – залог физического и психологического здоровья	1	22.02
24	«Доброречие»	Беседа, просмотр видеоролика	Дать понятие добродетели и объяснить, почему это необходимо	1	29.02
25	Гигиена правильной осанки	Беседа, просмотр видеоролика	Упражнения для сохранения правильной осанки.	1	7.03
26	«Бесценный дар - зрение».	Беседа, просмотр видеоролика	Упражнения для глаз. Разучивание.	1	14.03
<b>Чтоб забыть про докторов (4ч)</b>					
27	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные	Беседа - презентация	Объяснить, почему правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	21.03

	вкусности				
28	Движение это жизнь	Беседа, просмотр видеоролика	Объяснить, почему мы должны постоянно двигаться	1	4.04
29	Спорт в нашей жизни.	Беседа, просмотр видеоролика	Объяснить роль занятий спортом в жизни	1	11.04
30	Спортивные игры.	Практическое занятие	Игры на свежем воздухе	1	18.04
<b>Я и моё ближайшее окружение (2ч)</b>					
31	Мир моих увлечений	Беседа, просмотр видеоролика	Рассказать о своих увлечениях	1	25.04
32	Вредные привычки и их профилактика	Беседа, просмотр видеоролика	Объяснить, что такое «вредные привычки» и как их не приобретать или как от них избавиться	1	16.05
<b>«Вот и стали мы на год взрослей»(2ч)</b>					
33	Лесная аптека на службе человека	Беседа, просмотр видеоролика	Познакомиться с лекарственными растениями	1	23.05
34	Чему мы научились и чего достигли	Заключительная беседа	Подвести итоги наших занятий, повторить изученное	1	30.05

## **Материально – техническое обеспечение**

### **Методическая литература:**

- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
- Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
- Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 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.
- Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

### **Материально-техническое обеспечение.**

#### **Спортивный инвентарь**

#### **Инвентарь и оборудование для проведения занятий**

Ноутбук, акустические колонки.

Мультимедийный проектор.

Интерактивная доска.

Экранно-звуковые пособия (презентации, мультфильмы).



