

Российская Федерация
Ивановская область, Кинешемский район
Управление образования Кинешемского муниципального района
муниципальное общеобразовательное учреждение
Решемская средняя общеобразовательная школа
(МОУ Решемская средняя школа)

Приложение к образовательной программе
начального общего образования
МОУ Решемской средней школы

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
на уровне начального общего образования
по спортивно – оздоровительному направлению

«Путешествие по тропе здоровья»

Срок реализации программы - 4 года

Составитель:
учитель Шпаненков Н.С.
высшая кв. категория

1. 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 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 – 9 ч.:

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

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

III класс – 4ч «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 – 5ч, 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

2. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения курса «Путешествие по тропе здоровья» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают овладение универсальными познавательными действиями.

Метапредметные результаты освоения программы отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

Базовые логические действия:

– ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в программе (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

– выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

– моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

– устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

Базовые исследовательские действия:

– классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

– приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

– самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

– формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

Работа с информацией:

– овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

– использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

– использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

– 2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной форме:

Общение:

– вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

– описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

– строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

– проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

Совместная деятельность:

– продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

– конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

– организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

– 3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

Самоорганизация:

– оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

– проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

– осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Самоконтроль:

– контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

– предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

Предметные:

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;

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

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.

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.

3. Тематическое планирование по программе «Путешествие по тропе здоровья»

1 класс – 33 часа

№ п/п	Тема	ЭОР	К час	Форма организации
1	«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг нее».		1	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории.
2	«Увернись от мяча»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	1	Подвижные игры на свежем воздухе.
3	«Твой новый режим дня»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/	1	Беседа
4	«Вороны и воробьи»		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
5	«Красота осенней природы».		1	Экскурсия в осенний лес.
6	Разучивание подвижных игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/	1	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.
7	«Волшебница Гигиена»		1	Внеклассное мероприятие

8	«Паровозик» «Увернись от мяча»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/	1	Подвижные игры на свежем воздухе.
9	Шашки, шахматы		1	Знакомство с настольными играми.
10	«Паровозик» «Вороны и воробьи»		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
11	«Сменная обувь. Зачем она?»		1	Беседа
12	«Ловишки-перебежки» «Паровозик»		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
13	«Учимся не болеть»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	1	Беседа. Час здоровья.
14	Шашки, шахматы		1	Настольные игры.
15	«Первые снежки»		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
16	Весёлые старты		1	Спортивные соревнования
17	Строим снежную крепость		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
18	Катание на санках. Игра в снежки.		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
19	Эстафета на санках.		1	Спортивные соревнования
20	«Красота зимней природы»		1	Зимняя экскурсия.
21	«Польза и вред воды»		1	Беседа
22	Катание на санках. Игра в снежки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	1	Подвижные игры на свежем

				воздухе.
23	«Первые шаги»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/main/189464/	1	Лыжная прогулка.
24	Разучивание подвижных игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/	1	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.
25	Разучивание подвижных игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	1	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.
26	«Звонкий мяч»		1	Подвижные игры и упражнения с мячами.
27	«В гости к берёзкам».		1	Динамическая прогулка.
28	Шашки, шахматы		1	Настольные игры.
29	«Кто сколько жуёт – тот столько живёт»		1	Беседа
30	«Здоровье Планеты – наше здоровье»		1	Проведение внеклассного мероприятия
31	Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры.		1	Экскурсия в весенний лес.
32	Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры.			Практическое занятие
33	Подвижные игры на берегу реки.		1	Динамическая прогулка на водоём.
34	«Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время»		1	Родительское собрание

--	--	--	--	--

2 класс – 34 часа

№ п/п	Тема	ЭОР	К ча с	Форма
1	«Режим дня»		1	Беседа
2	Учимся играть в волейбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/	1	Спортивные игры.
3	«Красота осенней природы».		1	Экскурсия в осенний лес.
4	Учимся играть в волейбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/	1	Спортивные игры.
5	«Учимся играть в футбол»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/	1	Занятие на футбольном поле
6	«Белые медведи» «Донести рыбку»		1	
7	«Белые медведи» «Донести рыбку»		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
8	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	1	Внеклассное мероприятие
9	«Осторожно – тонкий лёд!»		1	Экскурсия на водоём
10	«Веселая скакалка»		1	Подвижные игры и упражнения со

				скакалками
11	Шашки, шахматы, настольный теннис.		1	Настольные игры.
12	«Уроки безопасности пешехода».		1	Внеклассное мероприятие
13	Весёлые старты		1	Спортивные соревновани я
14	Строим снежную крепость		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
15	«Смешное и поучительное»		1	Просмотр и обсуждение мультфильм ов про Смешариков .
16	Эстафета на санках.		1	Спортивные соревновани я
17	Зимние забавы		1	Зимняя экскурсия .
18	«Страна Болючка»		1	Беседа – игра. Выставка рисунков.
19	Катание на санках. Игра в снежки.		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
20	Разминка на катке.		1	Упражнения и игры на хоккейной коробке

21	«Скользкая лыжня»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/	1	Лыжная прогулка.
22	«Скользкая лыжня»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/	1	Лыжная прогулка
23	Скольжение на коньках		1	Упражнения и игры на хоккейной коробке
24	Шашки, шахматы		1	Настольные игры.
25	Катание на санках, лыжах, коньках		1	«День Здоровья»
26	Разучивание подвижных игр		1	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе
27	«Я и мои привычки»		1	Час здоровья. Учимся узнавать действия своего организма
28	Русская народная игра «Краски» «Черепашка-путешественница»		1	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе
29,30	«Мой друг – велосипед»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5967/start/119187/	2	Час здоровья. Беседа – игра.
31	«Белые медведи» «Донести рыбку»		1	Подвижные игры на свежем воздухе.

32	Весенние изменения в природе		1	Экскурсия в весенний лес.
33	Подвижные игры на берегу реки.		1	Динамическая прогулка на водоём.
34	Полоса препятствий Упражнения в равновесии		1	Эстафета.
35	«Компьютер в семье. Польза и вред.»		1	.Родительское собрание

3 класс – 35 часа

№ п/п	Тема		К час	Форма
1	«Петушиный бой» «Донести рыбку»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/	1	Подвижные игры на свежем воздухе.
2	Подвижные игры на берегу реки.		1	Динамическая прогулка на водоём.
3	«Уроки хорошего поведения».		1	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
4	«Осенние изменения в живой и неживой в природе».		1	Экскурсия в осенний лес.

5	Игра в футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/	1	Занятие на футбольном поле
6	Игра в футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/	1	Занятие на футбольном поле
7	«Чистый район».		1	Экологическая экскурсия.
8	«Попади в след» «На одной ноге»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/	1	Подвижные игры на свежем воздухе.
9	«Правила здоровья»		1	Внеклассное мероприятие
10	Подвижные игры и упражнения с обручами	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/	1	Подвижные игры и упражнения с обручами.
11	«Одевайся по погоде».		1	Час здоровья.
12	«Звонкий мяч»		1	Подвижные игры и упражнения с мячами.
13	Шашки, шахматы		1	Час настольных игр.
14	«Кто быстрее?»		1	Эстафеты с предметами.
15	Катание на санках. Игра в снежки.		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
16	«Вредные привычки».		1	Час здоровья.
17	Лепка снежных фигур.		1	Украшение школьного двора к

				празднику.
18	«Как живешь, сосенка?»		1	Зимняя экскурсия.
19	«Снежный гороскоп».		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
20	«Зимняя сказка».		1	Внеклассное мероприятие.
21	Катание на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/	1	Катание на лыжах
22	Катание на коньках		1	Катание на коньках
23	Эстафеты на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/	1	Эстафеты на лыжах.
24	«Гимнастика для глаз» «Гимнастика для осанки».		1	Час здоровья.
25	«Два Мороза». «Снежные узоры».		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
26	«Снежный бой».		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
27	Шахматно-шашечный турнир.		1	Шахматно-шашечный турнир.
28	«Игра в снежки». «Два мороза» «Собери орехи»		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
29	Шашки, шахматы.		1	Час настольных

				игр.
30	«День птиц».		1	Экологическая прогулка.
31	«Улица полна неожиданностей».		1	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
32	«Путешествие в страну Витаминию».		1	Внеклассное мероприятие.
33,3 4	«Повяжу я шелковый платочек»		2	Подвижные игры на свежем воздухе
35	«Отдых на природе. Что делать с мусором?»		1	Инструктаж по ТБ во время каникул. Родительское собрание

4 класс – 34 часа

№ п/п	Тема	ЭОР	К часа	Форма
1	«Пролезь сквозь мешок» «Землемеры»		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
2	«Ядовитые растения и грибы».		1	Экскурсия в осенний лес.
3	«Бег и ходьба – два слагаемых		1	Динамическая прогулка.

	здоровья».			
4	Игра в футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/	1	Занятие на футбольном поле
5	«Первая помощь утопающему».		1	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
6	«Шлепанки» «Большой мяч»		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
7	Сказка «Старик и Сова».		1	Экологический час.
8	«Звонкий мяч»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/	1	Подвижные игры и упражнения с мячами.
9	«Профилактика гриппа».		1	Час здоровья.
10	«Прятки» «Перехватчики»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	1	Подвижные игры на свежем воздухе.
11	«Что такое ЗОЖ?»		1	Конкурс рисунков.
12	«Мельница» «Перехватчики»		1	Подвижные игры на свежем воздухе.
13	Эстафеты с предметами		1	Эстафеты с предметами
14	«Второй лишний» «Мельница»		1	Подвижные игры на свежем воздухе.

15	Оформление снежных фигур.		1	Украшение школьного двора к празднику.
16	Эстафета на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/	1	Спортивные соревнования.
17	«Снежное покрывало»		1	Зимняя экскурсия.
18	Катание на лыжах		1	Катание на лыжах
19	Шахматно-шашечный турнир		1	Шахматно-шашечный турнир.
20	Эстафеты на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/	1	Эстафеты на лыжах.
21	«Береги здоровье смолоду».		1	Час здоровья.
22	Катание на коньках		1	Катание на коньках
23	Катание на коньках		1	Катание на коньках
24	Шашки, шахматы.		1	Час настольных игр.
25	«Что осталось после зимы?»		1	Экологический десант.
26	Подвижные игры на свежем воздухе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/	1	Подвижные игры на свежем воздухе
27	«Следы».		1	Весенняя экскурсия.
28	«Как правильно купаться и загорать».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/	1	Час здоровья.

29	Подвижные игры на свежем воздухе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/	1	Подвижные игры на свежем воздухе.
30	«Злые колдуны Алкоголь и Никотин»		1	Конкурс рисунков
31	Волшебный солнца свет		1	Игры на воздухе
32	Путешествие в страну Здорового Образа Жизни		1	Игра - путешествие
33	«Остров Здоровья»		1	Спортивная игра – поиск клада
34	Инструктаж по ТБ во время каникул		1	Родительское собрание

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 «кошечках». (Круг с прорезями, под которыми изображены различные продукты питания – хлеб, яблоко, колбаса, помидор).

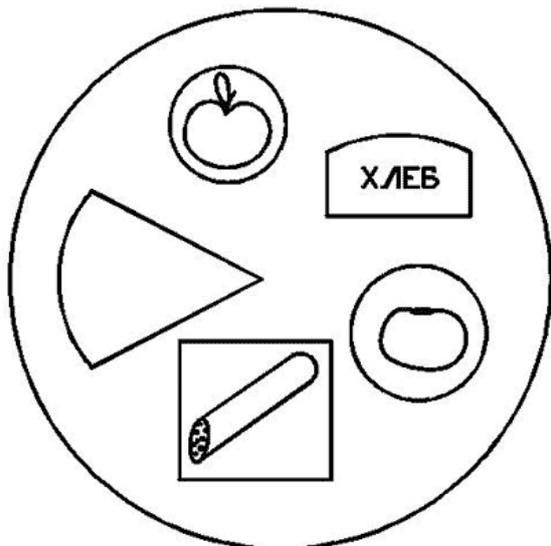


Рисунок 1.

– 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.

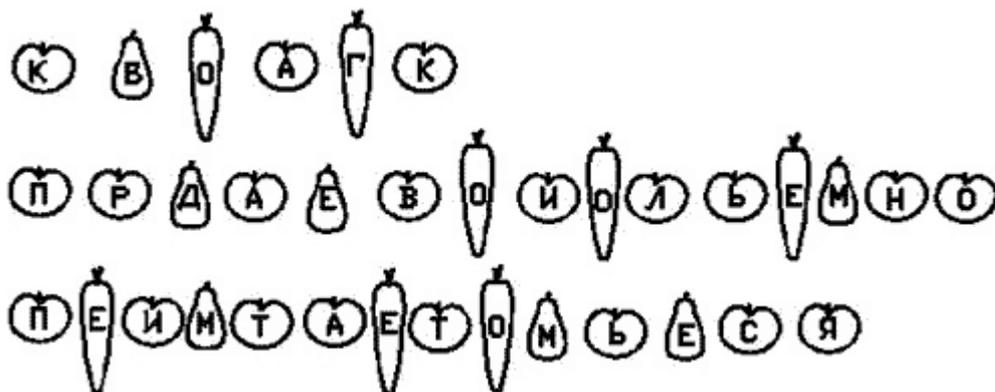


Рисунок 2.

– 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.