**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

МОАУ "СОШ № 4 г. Орска"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО: на заседании ШМО естественного и развивающего цикла Руководитель ШМО ЕиРЦ Исмаилова А.К.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  20\_\_\_ г. | СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  МОАУ «СОШ №4  г. Орска» Николаева О. В.\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  20\_\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МОАУ «СОШ №4 г. Орска»  Кушнер С.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  20\_\_\_ г. |

**«Подвижные игры»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

для обучающихся 5-х классов

Составители:

Алимов Гумер Марсович,

Бикмурзина София Нафкатовна

Орск 2023

**1.Пояснительная записка.**

Программа **«Подвижные игры»** реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, с 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

• Закон РФ «Об образовании».

• Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», зарегистрированный в Минюсте от 02 февраля 2011 года, № 19676.

• «Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года, № 7513.

• Положение о рабочей программе; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ СаНПиН2.4.2.2821 – 10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189)

• Устав школы.

• Действующая образовательная программа «МОАУ СОШ №4» на 2022 – 2023 гг.

• Действующая воспитательная программа «МОАУ СОШ №4» на 2022– 2023 гг.

**Актуальность программы:**

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Подвижные игры»** 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 ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – **организация подвижных игр.**

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

**Цели программы:**

* создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

* обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* профилактика вредных привычек;
* воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
* развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
* воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся 5 класса, на 1 год обучения.

На реализацию курса **«Подвижные игры»** в 5 классе отводится 34 ч в год (1 час в неделю).70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

**Ценностные ориентиры:**

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 школьного возраста.

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

Данная программа строится на принципах:

* Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.
* Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
* Патриотизма – к своей стране, её культуре.
* При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

* Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**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;

– активное использование спортивной площадки

– 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;

– организация встреч родителей с медицинским работником.

**Формы занятий:**

* беседы
* игры
* элементы занимательности и состязательности
* викторины
* конкурсы
* праздники
* часы здоровья

**Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

**Режим и место проведения занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

**Результатом практической деятельности по программе «Подвижные игры»** **можно считать следующие критерии:**

- Освоение новых игр.

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

**-** Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.

- 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 на 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.

**Формы подведения итогов работы:**

Анкетирование детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

**В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 5 класса должны:**

**иметь представление**:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о вредных и полезных привычках;
* о народных играх;
* о различных видах подвижных игр;
* о соблюдении правил игры.

**уметь**:

* применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
* играть в подвижные игры;
* применять игры самостоятельно;
* соблюдать правила игры;
* работать в коллективе.

**2.Планируемые результаты освоения программы:**

**Предполагаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятель­ности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни;об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**3.Учебно-тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Содержание программы** | Всего **часов** | **Часы аудиторных занятий** | **Часы внеаудиторных занятий** |
| **1** | **Вводные занятия.**  **За здоровый образ жизни** | **2** | **1** | **1** |
| **2** | **Спорт любить — здоровым быть!** | **15** | **2** | **13** |
| 2.1 | Народные игры. Русские народные игры. | 2 | - | 2 |
| 2.2.1 | Играя, подружись с бегом | 2 | - | 2 |
| 2.2.2 | Игры – эстафеты | 2 | - | 2 |
| 2.2.3 | Игры с прыжками | 1 | - | 1 |
| 2.2.4 | Кто сильнее? Игры-соревнования | 1 | - | 1 |
| 2.2.5 | Сюжетные игры | 3 | - | 3 |
| 2.3 | Пальчиковые игры. | 1 | 1 | - |
| 2.4 | Зимние забавы | 2 | - | 2 |
| 2.5 | Спортивные праздники | 2 | - | 2 |
| **3.** | **Игры на развитие психических процессов** | **1** | **1** | **-** |
| **4.** | **Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!** | **14** | **5** | **9** |
| 4.1 | Полезные и вредные привычки | 4 | 3 | 1 |
| 4.2 | Здоровое питание –отличное настроение. | 1 | 1 | - |
| 4.3 | Лечебная физкультура. | 5 | - | 5 |
| 4.4 | Помоги себе сам | 1 | - | 1 |
| 4.5 | Праздники | 2 | - | 2 |
| 4.6 | Часы здоровья | 1 | 1 | - |
| **5** | **Итоговое занятие** | **1** | **1** | - |
|  | **Итого** | **34** |  |  |

**4.Содержание программы:**

Курс внеурочной деятельности **«Будь здоров, играя!»** входит в спортивно-оздоровительное направление плана «МОАУ СОШ №4» на 2022-2023 учебный год.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 34 часов, 1 раза в неделю. Участники программы: учащиеся 5-ых классов.

**1 раздел (2 ч)**

**Вводные занятия**

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

**2 раздел (15ч)**

**Спорт любить — здоровым быть!**

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

*Народные игры ( 2ч.)*  Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Вокруг вышебало».

2.2.1. Играя, подружись с бегом (2ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки».

2.2.2. Игры – эстафеты (2ч.): «Мои зубки».

* + 1. Игры с прыжками (1ч.): «Зайцы в огороде».
    2. Кто сильнее? Игры-соревнования (1ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников»,
    3. Сюжетные игры (2ч.): «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Совушка».

***2.3. Пальчиковые игры (1ч.).*** Это инсценировка каких-либо рифмо­ванных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требу­ют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентировать­ся в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способно­стей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчико­вую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Долго, долго мы лепили», «Ну-ка, братцы, за работу».

*2.4. Зимние забавы (2ч.).*Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках.

*2.5. Спортивные праздники (2ч.)* Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Мой весёлый звонкий мяч».

**3 раздел ( 1 ч) Игры на развитие психических процессов.** Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**4раздел ( 14 ч)**

**Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**

*4.1. Полезные и вредные привычки*. (4ч.) Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

*4.2. Здоровое питание –отличное настроение.* (1ч.) Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

*4.3. Лечебная физкультура.(5ч.)* Приёмы самомассажа и релаксации.Релаксационные настрои.Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. Профилактика плоскостопие. Профилактика нарушения осанки.

*4.4. Помоги себе сам.(1ч.)* Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

*4.5. Праздники (2ч)* Праздник «Богатырская сила», «В здоровом теле –здоровый дух».

*4.6. Часы здоровья.(1ч.)* «О пользе завтрака». Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши.

**5 раздел (1 ч)**

**Итоговое занятие.**

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

**5.Материально-техническое обеспечение:**

* Спортивный зал;
* Маты;
* Гимнастические скамейки;
* Мячи, обручи, кегли, гимнастические палки, скакалки;
* Музыкальный центр;
* Методические разработки праздников
* Приёмы самомассажа и релаксации
* Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»

«Режим дня школьника»

**Литература**

**Литература для учителя:**

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. [Текст]/Асачева Л.Ф.. Горбунова О.В. – СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 112с.
2. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. [Текст]/Баранцев С.А. - М. : Просвещение, 1988
3. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие. [Текст]/Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. [Текст]/Былеев Л.В.. – М., 1990.
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. [Текст]/Глязер С.. – М., 1993.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. [Текст]/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. [Текст]/Ковалько В.И..- М., ВАКО, 2005.
8. Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий хороводы, символические игры. – СПб.: Речь , Образовательные проекты. [Текст]/Покровский Е.А..- М.: Сфера, 2010. – 144 с.
9. Синяков А.Ф. Правельное питание – залог здоровья. [Текст]/Синяков А.Ф.. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000. – 432с.
10. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст]/Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С.. - М., Просвещение, 2011
11. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
12. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

**Литература для родителей и детей:**

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство

ACT -ЛТД, 1997.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование занятий**  **по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров, играя!»** | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Тема | | Основное содержание занятия | Кол-во  часов | Формы и методы работы | Вид деятельности | Виды контроля | Примечание | Проведение занятий | | |
| По плану | По факту | |
| 1 | Вводное занятие. | | Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы. Т.Б. на занятиях. | 1 | Групповая работа | Рисуем правильный маршрут | тематический | По возможности пройти маршрут вместе с ребёнком |  |  | |
| 2 | Народные игры. | | Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун» | 1 | Рассказ учителя | Разучивание игр | текущий |  |  |  | |
| 3 | Полезные привычки. | | Режим дня школьника. | 1 | Словесные методы | Просмотр электронной презентации | тематический | Составить свой режим дня |  |  | |
| 4 | Играя, подружись с бегом | | Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц» | 1 | игра | Разучивание игр |  |  |  |  | |
| 5 | Час здоровья | | Беседа «О пользе завтрака» | 1 | Индивидуальная работа | Составим меню | Тематический контроль | практикум |  |  | |
| 6 | Кто сильнее? | | Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  |  |  |  | |
| 7 | Поговорим о правилах этикета | | Как правильно есть. Режим питания. | 1 | Наглядные методы | Изучаем правила питания | тематический | Провести практикум |  |  | |
| 8 | Праздники | | «Мама, папа, я – здоровая семья» | 1 | Групповая работа | Подготовка и проведение праздника | праздник | С приглашением родителей, гостей |  |  | |
| 9 | Вредные привычки | | Курение – это болезнь. | 1 | Групповая работа | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. | Тематический контроль |  |  |  | |
| 10 | Народные игры. | | Разучивание русских народных игр «Горелки», «Во круг вышибало». | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  |  |  |  | |
| 11 | Полезные привычки | | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». | 1 | Поисковые методы | Игра – беседа | Тематический контроль |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 12 | Мой весёлый звонкий мяч! | | Эстафета с мячами. | 1 | Фронтальная работа | Сценарий со стихами. | соревнования | С приглашением родителей, гостей. |  |  | |
| 13 | Лечебная физкультура. | | Учимся приёмам массажа и самомассажа. | 1 | Индивидуальная работа | практикум |  | Выполняют в спортзале на ковриках |  |  | |
| 14 | Сюжетные игры | | Разучивание сюжетных игр «Два мороза» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  |  |  |  | |
| 15 | Правила безопасного поведения зимой | | «Осторожно – тонкий лёд!» «Осторожно – гололёд!» | 1 | Поисковые методы | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. | викторина | Нарисовать плакат |  |  | |
| 16 | Зимние забавы. | | Эстафеты на санках. | 1 | Групповая работа |  | соревнования |  |  |  | |
| 17 | Зимние забавы | | «Клуб ледяных инженеров». | 1 | Индивидуальная работа | Строительство фигур из снега. | соревнование | Зимние забавы |  |  | |
| 18 | Сюжетные игры | | Разучивание сюжетных игр «Совушка». | 1 | Фронтальная работа | Разучивание игр |  |  |  |  | |
| 19 | Спортивный праздник | | Игровая программа «Богатырская сила» | 1 | Групповая работа | Участие в конкурсной программе | Итоговый контроль | Игровая программа |  |  | |
| 20 | Игры на развитие психических процессов. | | Игры на развитие памяти | 1 | Индивидуальная работа | Разучивание игр | соревнование |  |  |  | |
| 21 | Вредные привычки. | | Вред от алкоголя. | 1 | Индивидуальная работа, поисковые методы | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. |  |  |  |  | |
| 22 | Пальчиковые игры | | Инсценировка каких-либо рифмо­ванных историй, сказок при помощи пальцев | 1 | Индивидуальная работа, наглядные методы | Разучивание игр | конкурс | Придумать детям свои игры |  |  | |
| 23 | Помоги себе сам. | | Как оказать первую помощь при порезе, ушибе | 1 | Наглядные методы | практикум |  | Пригласить медработника |  |  | |
| 24 | Праздники | | «В здоровом теле – здоровый дух» | 1 | Фронтальная работа | Участие в конкурсной программе | Спортивные соревнования. | С приглашением родителей, гостей |  |  | |
| 25 | Лечебная физкультура. | | Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. | 1 | Индивидуальная работа | Разучивание релаксационных упражнений |  | Выполняют в спортзале на ковриках |  |  | |
| 26 | Вредные привычки | | Наркотические вещества. Токсические вещества. | 1 | Фронтальная работа, поисковые методы | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма | опрос |  |  |  | |
| 27 | Лечебная физкультура. | | Релаксационные настрои. | 1 | Индивидуальная работа | Разучивание релаксационных настроев |  | Выполняют в спортзале на ковриках |  |  | |
| 28 | «Мои зубы» | | Как правильно ухаживать за зубами. | 1 | Фронтальная работа | Участие в конкурсной программе | соревнование | С приглашением родителей, гостей |  |  | |
| 29 | Лечебная физкультура. | | Профилактика плоскостопие. | 1 | Индивидуальная работа | Разучивание упраж. на плоскостоп. |  | Выполняют в спортзале на ковриках |  |  | |
| 30 | Игры с прыжками | | Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  |  |  |  | |
| 31 | Игры с прыжками | | Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  |  |  |  | |
| 32 | Лечебная физкультура. | | Нарушение осанке, сколеоз. | 1 | Индивидуальная работа | Разучивание упражнений  для профилактики. |  | Выполняют в спортзале на ковриках |  |  | |
| 33 | Играя, подружись с бегом | | Игры с бегом «Борьба за флажки» | 1 | Фронтальная работа | Разучивание игр | соревнование |  |  |  | |
| 34 | Итоговое занятие | | Подведение итогов работы, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника. | 1 | Индивидуальная работа |  | Анкета викторина |  |  |  | |
|  | **итого 34 часов** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | |  | | | | | | | | |  | |