

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Приют надежды»

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ»
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

Автор-составитель:
Фокина Валерия Радиевна,
воспитатель
Юткина Ольга Михайловна,
воспитатель

Тамбовская область, г. Моршанск
2013г.

Пояснительная записка

Проблема сохранения здоровья все более отчетливо осознается представителями системы образования как профессионально значимая. Это объясняется, прежде всего, тем, что само понятие здоровье стало трактоваться более широко, чем просто отсутствие заболеваний; современные определения здоровья включают такие компоненты как субъективное благополучие и ответственное поведение.

В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Известно, что сочетание поведенческих и физиологических факторов риска заболеваний повышает вероятность смерти в несколько раз. Эпидемиологи выделяют основные поведенческие факторы риска, способствующие преждевременной смерти населения России: курение, сниженная физическая активность, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков. По данным проведенных исследований предпосылки поведения связанного с риском для здоровья закладываются в возрасте до 18 лет. Поэтому как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

В настоящее время проблеме профилактике вредных привычек уделяется особое внимание и наиболее эффективным способом профилактики является формирование у молодого поколения безопасного поведения, формирования установок на ведение здорового образа жизни.

Поэтому одним из основных воспитательных направлений работы Центра является реализация Программы «Мы выбираем здоровье», основная ее цель – дать педагогу «инструмент», который поможет ему сформировать у воспитанников навыки здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы выбираем здоровье» имеет социально-педагогическую направленность и призвана помочь каждому воспитаннику Центра справиться с ранее сложившимися неверными стереотипами поведения по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на бережение собственного здоровья.

Программа нацелена на формирование у школьников ценности здоровья, на расширение знаний и навыков, воспитанников по гигиенической культуре, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Программа «Мы выбираем здоровье» является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, так как, только наличие системы работы в данном направлении позволит сохранить здоровье воспитанников в дальнейшем.

Важной особенностью Программы является дифференцированность, гибкость и адаптивность к разновозрастному составу воспитанников, с учетом специфической особенности работы Центров социально-психолого-педагогического сопровождения.

Цель: Создание условий для становления психически и физически здоровой, социально адаптированной личности, обладающей нравственными и гуманистическими ориентациями.

Задачи:

- ✓ Формировать у воспитанников представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- ✓ Формировать у воспитанников представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.
- ✓ Формировать основы умения и способности к организации своей деятельности: планировать свою деятельность, осуществлять ее

контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в воспитательном процессе.

- ✓ Пробуждать интерес и обучать воспитанников школьного возраста конкретным приемам и методам оздоровления организма.
- ✓ Развивать физические способности воспитанников через активную спортивную жизнь в Центре.
- ✓ Культивировать у воспитанников осмысленное и преобразовательное отношение к собственному физическому и духовному здоровью, как единому целому.
- ✓ Обеспечивать физическое и психическое саморазвитие.

Место курса в учебном плане:

Программа «Мы выбираем здоровье» реализует спортивно-оздоровительное направление учреждения; нацелена на выполнение задач формирования условий успешной адаптации к жизни в обществе и формирования здорового образа жизни.

Программа предназначена для воспитанников школьной разновозрастной группы Центра (от 7 до 15 лет), на один год обучения.

На реализацию курса отводится 68 часов (2 часа в неделю).

Занятия проводятся по 40 минут.

60% содержания отводится на активную деятельность воспитанников на свежем воздухе или в спортивном зале. Остальное время направлено на внеурочные занятия и мероприятия по формированию здорового образа жизни: беседы, часы здоровья, викторины, конкурсы,

Для успешной реализации программы активно используются интернет ресурсы, разработки специалистов Центра, познавательная литература, проектная деятельность, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы выбираем здоровье» соответствует

возрастными особенностями детей, способствует формированию их личной культуры здоровья через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа реализуется в три этапа:

- ✓ подготовительный (сентябрь)
- ✓ содержательно-деятельный (октябрь-апрель)
- ✓ обобщающий (май)

Подготовительный этап предполагает:

- проведение диагностики начального уровня развития детей;
- постановка проблемы, выдвижение гипотезы;
- уточнение путей, форм и методов работы.

Содержательно-деятельный этап включает:

- формирование содержания деятельности Центра в рамках программы;
- реализация основных направлений программы;
- расширение круга социального партнерства;
- информационное обеспечение здоровьесберегающего процесса.

Обобщающий этап предполагает:

- определение эффективности проведенной работы;
- мониторинг реализации программы;
- обобщение и внедрение опыта работы по формированию культуры ЗОЖ, безопасного образа жизни школьников и размещение на Интернет-сайтах;
- разработка методических рекомендаций для детей и педагогов по формированию культуры ЗОЖ.

Описание ценностных ориентиров

Содержание программы направлено на воспитание личностей способных к активной самореализации, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации здорового образа жизни.

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Воспитанники не только усваивают определённые знания и представления о здоровом образе жизни, но и станут изучать себя, особенности организма, психологически готовиться к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Особенности реализации программы: форма, режим и место проведения занятий

Занятия по программе проходят в различных формах:

- ✓ утренняя гимнастика с элементами лечебной физкультуры;
- ✓ различные виды физкультурных минуток;
- ✓ дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;
- ✓ подвижные игры с разной степенью активности;
- ✓ спортивные праздники;
- ✓ тематические и этические беседы;
- ✓ дни, часы и уроки здоровья;
- ✓ викторины и конкурсы;
- ✓ инсценировки и драматизации по теме.

В учебные дни занятия проводятся во второй половине дня, время проведения занятий 40 минут

В выходные и каникулярные дни на усмотрение педагога.

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка, участок, музыкальный зал, групповая комната.

Информация о видах деятельности, направленных на достижение конкретного уровня результатов

Программа по спортивно-оздоровительному направлению является средством реализации следующих видов деятельности, направленных на достижение конкретного уровня результатов:

1. Спортивно-оздоровительная деятельность под названием «Движение – это жизнь». Способствует укреплению здоровья школьников, средствами физической культуры и спорта.
2. Информационно-просветительская деятельность под названием «Мое здоровье – мое будущее». Формирует у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни, посредством повышения их валеологической грамотности.
3. Личностно-ориентированная деятельность под названием «Нравственность и здоровье». Помогает детям осознать зависимость здоровья от способности конструктивного взаимодействия и общения с людьми, а также от образа жизни и вредных привычек.

Данные виды деятельности взаимосвязаны и дополняют друг друга, но каждое из них имеет свою специфику, свою воспитательно-оздоровительную ценность и цель.

Особенности реализации программы

Подведение итогов работы проводится в следующих формах:

- ✓ мониторинги состояния здоровья детей;
- ✓ анкетирование детей;
- ✓ диагностика;
- ✓ спортивные праздники и досуги.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления воспитанники должны:

знать:

- ✓ 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.

Личностные результаты:

- ✓ укрепление общего соматического и психического здоровья школьников, снижение уровня заболеваемости;
- ✓ усвоение воспитанниками ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- ✓ установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- ✓ ответственность за своё физическое и нравственное здоровье, за поступки, слова и мысли;
- ✓ знания о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения;
- ✓ проявление навыков ЗОЖ в повседневной деятельности.

Метапредметные результаты:

- ✓ понимать и принимать поставленную педагогом задачу;
- ✓ осуществлять контроль и взаимоконтроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности и деятельности других детей;
- ✓ выбирать целевые установки для своих действий и поступков;
- ✓ проявлять индивидуальные физические и творческие способности;
- ✓ умение работать в коллективе, учитывать мнение партнеров.

Предметные результаты:

- ✓ приобретение учащимися знаний, умений и навыков о гигиене, о профилактике травматических повреждений и правилах поведения на занятиях, правилах самоконтроля;
- ✓ знание и понимание оздоровительного значения ходьбы, бега, упражнений;
- ✓ управление дыханием при различных видах нагрузки;
- ✓ владение терминологией разучиваемых упражнений и используемого оборудования.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	аудит.	внеаудит.
1.	«Движение – это жизнь» спортивно-оздоровительная деятельность	40		40
1.1	«Что такое народная игра?»	1		1
1.2	«Веселые старты»	1		1
1.3	«Мир подвижных игр»	1		1
1.4	«Золотые ворота»	1		1
1.5	«Охотники и утки»	1		1
1.6	«Упражнения и игры на внимание»	1		1
1.7	«Движение есть жизнь»	1		1
1.8	«Спорт любить — здоровым быть!»	1		1
1.9	«Подвижные игры разных народов».	1		1
1.10	«Игры с элементами ОРУ»	1		1
1.11	«Игры с прыжками»	1		1
1.12	«Да – здоровью»	1		1
1.13	«Лыжная подготовка»	1		1
1.14	«Игры со снегом»	1		1
1.15	«Зимняя сказка»	2		2

1.16	Спортивно-развлекательная игра «Олимпионик»	1		1
1.17	«Двигательные упражнения олимпиоников»	1		1
1.18	«Богатырские потешки»	1		1
1.19	«Ловкие, веселые, умелые»	1		1
1.20	«Клуб снежных инженеров»	2		2
1.21	«В хоккей играют настоящие мужчины»	1		1
1.22	«В гости к Снежной королеве»	2		2
1.23	«Игры с санками»	1		1
1.24	«Зимние забавы»	1		1
1.25	«К службе в армии готов»	1		1
1.26	«Серсо. Первый вариант»	1		1
1.27	«Серсо. Второй вариант»	1		1
1.28	«Проводы зимы»	1		1
1.29	«Ловкие, веселые, умелые»	1		1
1.30	«Из старины глубокой»	1		1
1.31	«Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся»	1		1
1.32	«Волшебная страна игр»	1		1
1.33	«Большие гонки»	1		1
1.34	«Дорога к доброму здоровью»	1		1
1.35	«Веселые поворота»	1		1
1.36	«Путешествие в джунгли»	1		1
1.37	«Физкульт-привет».	1		1
2.	«Мое здоровье - мое будущее»	16	16	
2.1	«Режим дня»	1	1	
2.2	«Если хочешь быть здоров»	1	1	

2.3	«Чтобы зубки не грустили»	1	1	
2.4	«Здоровому, все здорово»	1	1	
2.5	«Суд над вредными привычками»	1	1	
2.6	«Жевательная резинка. Польза или вред»	1	1	
2.7	«Олимпийские игры: прошлое, настоящее и будущее»	1	1	
2.8	«Гигиена олимпийников»	1	1	
2.9	«Плохие привычки хороших детей. Правильная осанка»	1	1	
2.10	«Грипп и простудные заболевания»	1	1	
2.11	«Плохие привычки хороших детей. Сотовый телефон»	1	1	
2.12	«Путешествие по городу Здоровейску»	1	1	
2.13	«Я выбираю здоровье»	1	1	
2.14	«Детям о здоровье»	1	1	
2.15	«Закаливание и здоровье»	1	1	
2.16	«Путешествие в страну Витаминация»	1	1	
3.	«Нравственность и здоровье»	12	12	
3.1	«Дорога к доброму здоровью»	1	1	
3.2	«Человек и его здоровье»	1	1	
3.3	«Вредные советы»	1	1	
3.4	«Три большие опасности. Почему вредно курить»	1	1	
3.5	«Три большие опасности. Алкоголь - тяжелая болезнь»	1	1	
3.6	«Три большие опасности. Самое страшное зло – наркотики»	1	1	
3.7	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1	

3.8	«Агитбригада: Мы за здоровый образ жизни»	2	2	
3.9	Мониторинг	1	1	
3.10	«Учимся уважать себя и других»	1	1	
3.11	«Оцени свое здоровье»	1	1	

**Содержание программы спортивно-оздоровительного направления
«Мы выбираем здоровье»
(68 часов)**

Раздел 1. «Движение – это жизнь» – 40 часов
спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 1. «Что такое народная игра?» Знакомство с историей народной, подвижной игры. Разбор и проигрывание, знакомство с правилами игр: «Пятнашки», «Горели», «Лапта».

Тема 2. «Веселые старты». Эстафета с мячами с преодолением препятствий, с бегом и прыжками. Определение правил игры, норм поведения, распределение ролей.

Тема 3. «Мир подвижных игр». Театрализованное представление с проведением подвижных игр «Гуси-лебеди», «Совушка», «Баба-Яга» и т.д.

Тема 4. «Золотые ворота». Спортивный досуг. Закрепление умения играть в народные подвижные игры; развитие ловкости, равновесия, быстроты реакции, развитие интереса к истории народной игры.

Тема 5. «Охотники и утки», игра с мячом. Познакомить с правилами игры, разучивание слов.

Тема 6. «Упражнения и игры на внимание». Упражнения и игры на внимание. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Тема 7. «Движение есть жизнь». День здоровья. Проведение встречной эстафеты, спортивной игры «Выстрел в небо», «Смелый, ловкий, умелый». Развитие наблюдательности, интереса к выполнению двигательных

упражнений.

Тема 8. «Спорт любить — здоровым быть!» Подвижные игры на свежем воздухе «Краски», «Колечко», «Третий - лишний».

Тема 9. «Подвижные игры разных народов». Разучивание правил Украинской игры «Высокий дуб», Татарской игры «Серый волк».

Тема 10. «Игры с элементами ОРУ». Русская народная игра «Зеркало», подвижная игра «Делай как я», «Море волнуется раз».

Тема 11. «Игры с прыжками». Подвижные игры: «Кто дальше ...», «Кто выше...», «Кто быстрее».

Тема 12. «Да – здоровью». Оздоровительная гимнастика с элементами лечебной физкультуры.

Тема 13. «Лыжная подготовка». Знакомство детей с элементами лыжной подготовки (классический и коньковый шаг).

Тема 14. «Игры со снегом». Подвижные игры: «Кто самый меткий», «Кто дальше».

Тема 15. «Зимняя сказка». Экскурсия в зимний лес с проведением лыжной эстафеты.

Тема 16. «Спортивно-развлекательная игра «Олимпионик». Дать представление о конкретных видах зимних олимпийских игр.

Тема 17. «Двигательные упражнения олимпиоников». Катание на лыжах, хоккей, катание на санках и коньках.

Тема 18. «Богатырские потешки». Подвижные русские народные игры и забавы «Царь горы», «Боевые петухи», «Взятие снежного города», «Лапта».

Тема 19. «Ловкие, веселые, умелые». Веселые старты. Игры-эстафеты с использованием зимнего спортивного инвентаря.

Тема 20. «Клуб снежных инженеров». Игры со снегом: Строительство снежных фигур.

Тема 21. «В хоккей играют настоящие мужчины». Знакомство с правилами, атрибутикой игры. Распределение ролей. Игра в хоккей.

Тема 22. «В гости к Снежной королеве». Знакомство детей со спортивными

сооружениями города (городской стадион) и их назначением. Катание на коньках.

Тема 23. «Игры с санками». Проведение игр «Саный круг», «Санная путаница», «Парное катание», «Веселые тройки».

Тема 24. «Зимние забавы». Подвижные игры на снежной площадке. «Берегись – заморожу», «Снежная карусель», «Найди Снегурочку», «Снежинки на ветру».

Тема 25. «К службе в армии готов». Эстафеты с обручами, кеглями, мячами. Подвижная игра «Снайпер», «Ковбой», «Туннель».

Тема 26. «Серсо». Подвижные игры. Игровые упражнения с обручем. Знакомство с правилами первой группы. Упражнения, игры, эстафеты с кольцом (без шпажки). Дети приобретают начальные навыки в обращении с кольцом в играх: прокатывании кольца по полу (земле, асфальту, деревянному настилу), на гимнастической скамейке; набрасывании на горизонтальные и вертикальные предметы (неподвижные и подвижные); подбрасывании и ловле кольца. Захват кольца может быть снаружи и изнутри, одной и двумя руками.

Тема 27. «Серсо». Игровые упражнения с обручем. Знакомство с правилами второй группы. Вторая группа — упражнения, игры, эстафеты с кольцом и шпажкой. Дети играют с двумя предметами: прокатывают кольцо, направляемое шпажкой, надевают кольцо на шпажку и т.д. Игры в серсо по возможности проводят на открытом воздухе.

Тема 28. «Проводы зимы». Театрализованный физкультурный праздник. Народные подвижные игры «Золотые ворота», «Мороз красный нос», «Два Мороза».

Тема 29. «Ловкие, веселые, умелые». Веселые старты. Игры с мячом «Веселые пары», «Дружный футбол», «Все наоборот», «Сторож и воробьи».

Тема 30. «Из старины глубокой». День здоровья. Русские народные игры «Бег с ложкой и яйцом», «Бой подушками», «Перетягивание каната», «Бег в мешках», «Попади в горшок».

Тема 31. «Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся». Беседа с элементами игры и выполнения физминуток. Знакомство детей с закаливанием холодом. Холод бывает полезным для здоровья, если к нему постепенно приучать себя.

Тема 32. «Волшебная страна игр». Подвижные игры «Мышиная охота», «Пленник мяча», «Помощь друга», «Шарики-веники», «Прищепки».

Тема 33. «Большие гонки». Спортивно-развлекательная игра. Подвижные игры «Игольное ушко», «Медвежья тропа», «Прокати мяч», «Туннель».

Тема 34. «Дорога к доброму здоровью». Игра-путешествие. Закрепление знаний о культуре поведения и общения по помощи сообщений по темам «Человек и окружающий мир», «Человек и его здоровье».

Тема 35. «Веселые поворота». Спортивно-развлекательный досуг. Игровые упражнения: «В погреб за картофелем», «Засыпать крупу в котел», «Испечь крендель».

Тема 36. «Путешествие в джунгли». Спортивный театрализованный праздник. «Путешествие в джунгли». Подвижная игра «Накорми обезьяну», игра-соревнование «Чья черепаха быстрее проплывет», эстафета «Поймай рыбку».

Тема 37. «Физкульт-привет». Спортивный досуг. Игры «Придумай фигуру», «Зайцы и волк», «Жмурки», «Ловишка».

Раздел 2. «Мое здоровье - мое будущее» - 16 часов

информационно-просветительская деятельность

Тема 1. «Режим дня» Познавательный час. Формирование у школьников представлений о понятии режим дня, сохранение здоровья детей.

Тема 2. «Если хочешь быть здоров» Устный журнал. Ознакомление с различными способами профилактики простудных заболеваний; формирование представлений о важности сохранения и укрепления здоровья.

Тема 3. «Чтобы зубки не грустили». Коллективное творческое дело. Знакомство с необходимостью правильного ухода за полостью рта.

Расширение знаний о том, что вредно и полезно для зубов. Выработка устойчивой привычки заботиться о здоровье зубов.

Тема 4. «Здоровому все здорово». Конкурс рисунков о ЗОЖ. Формирование у воспитанников представлений о ЗОЖ с помощью изобразительных средств.

Тема 5. «Суд над вредными привычками». КВН: Знакомство с вредными и полезными привычками, влияющими на здоровье нашего организма.

Тема 6. «Жевательная резинка. Польза или вред». Час здоровья. Отрицательное влияние жевательной резинки на здоровье.

Тема 7. «Олимпийские игры: прошлое, настоящее и будущее». Познавательная викторина. Расширение кругозора детей по теме: «Олимпийские игры»; формирование осознания личной причастности к состоянию своего здоровья.

Тема 8. «Гигиена олимпийщиков». Час здоровья. Дать представление о значении соблюдения гигиены, как одного из условий сохранения и укрепления собственного здоровья.

Тема 9. «Плохие привычки хороших детей» Осанка правильная и неправильная». Час здоровья. Способы формирования правильной осанки.

Тема 10. «Грипп и простудные заболевания». Час здоровья. Профилактика простудных заболеваний. Фототерапия – что это такое?

Тема 11. «Плохие привычки хороших детей» Всем ли хорош сотовый телефон». Час здоровья. Электромагнитное поле. Чем оно опасно для человека. Правила пользования сотовым телефоном.

Тема 12. «Путешествие по городу Здоровейску». Оздоровительный досуг. Расширить представления о способах ухода за кожей рук и зубами. Научить приема снятия напряжения глаз.

Тема 13. «Я выбираю здоровье». Выпуск плаката. Конкурс рисунков.

Тема 14. «Детям о здоровье». Просмотр видеофильмов «Уроки тетюшки Совы»

Тема 15. «Закаливание и здоровье». Урок здоровья. Средства закаливания; влияние тепла и холода на организм; влияние солнца и воздуха на организм;

Виды закаливания: обтирания, обливания, босохождение, купание в водоемах.

Тема 16. «Путешествие в страну Витамиция». Тематическая беседа. Значение витаминов и микроэлементов в жизни человека. Конкурс рисунков.

Раздел 3. «Нравственность и здоровье» - 12 часов

лично-ориентированная деятельность

Тема 1. Игра-путешествие «Дорога к доброму здоровью» Ознакомление воспитанников с культурой поведения общения по темам: «Человек и окружающий мир», «Человек и его здоровье».

Тема 2. «Человек и его здоровье». Дать возможность проверить свое здоровье с помощью несложных упражнений и сделать соответствующий вывод.

Тема 3. «Вредные советы». Инсценировка. При помощи театрализации формировать ответственное отношение к своему здоровью; пропагандировать здоровый образ жизни.

Тема 4. «Три большие опасности. Почему вредно курить». Познавательный час. Полезные и вредные привычки. Чем опасен никотин. Пассивное курение.

Тема 5. «Три большие опасности. Алкоголь - тяжелая болезнь». Познавательный час. Чем опасен алкоголь для детей. Последствия алкогольной зависимости».

Тема 6. «Три большие опасности. Самое страшное зло – наркотики». Познавательный час. Как проникает в дом беда. Наркомания опасная болезнь. Как себя вести, если тебе предложили что-нибудь «вкусное» от чего можно получить удовольствие.

Тема 7. «Мы за здоровый образ жизни». Подготовка и выступление агитбригады. Пропаганда воспитанниками ЗОЖ и проявление полученных знаний в повседневной практической деятельности. Обобщение и систематизация знаний детей по изученным проблемам ЗОЖ.

Тема 8. «Мы за здоровый образ жизни». Выпуск фотогазеты. Анализ проделанной работы по программе «Мы выбираем здоровье».

Тема 9. Проведение контрольного мониторинга. Определение уровня сформированности у воспитанников ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, с точки зрения нравственности.

Тема 10. «Учимся уважать себя и других». Презентация слайдов. Повышение мотивации воспитанников к заботе о своем здоровье и здоровье близких людей.

Тема 11. «Оцени свое здоровье». Тест. Проверка уровня здоровья с помощью упражнений, вывод. Анализ воспитанниками собственного здоровья вследствие проделанной работы.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Центр располагает необходимой материально-технической базой, которая обеспечивает экологически-комфортную среду помещений, в которых дети находятся большее время.

✓ **Мультимедийное оборудование:** компьютеры, проекторы, экран, плазменная панель, DVD-проигрыватель, музыкальный центр.

✓ **Спортивное оборудование:** гимнастические скамейки, маты, шведские стенки, спортивные тренажеры, спортивный инвентарь в соответствии с сезоном, спортивный комплекс на участке.

✓ **Натуральные пособия** (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, вода, медицинская аптечка, зубные щетки и т.п.

✓ **Наглядно-изобразительные пособия:** схемы, таблицы, картины русских художников; плакаты («Мое тело», «Правильно чисти зубы», «Этикет», «Хорошие манеры»); схемы профилактики инфекционных заболеваний, витаминная тарелка и д.р.

✓ **Измерительные приборы:** весы, часы, секундомеры и д.р.

✓ **Тренажеры для глаз:** «Мигающие картинки» и «Бегающие огоньки».

7. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Формы и методы работы	Вид деятельности	Виды контроля	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8
октябрь							
1.	«Режим дня»	Формирование у школьников представлений о понятии режим дня, сохранение здоровья детей.	1	познавательный час	информационно-просветительская	устный опрос	
2.	«Что такое народная игра?»	Познакомить с историей народной, подвижной игры, разбор и проигрывание, знакомство с правилами игр: «Пятнашки», «Горели», «Лапта».	1	беседа, подвижная игра	совместная игровая деятельность	текущий	
3.	«Веселые старты»	Эстафета с мячами с преодолением препятствий, бегом и прыжками.	1	соревнование	совместная игровая деятельность	текущий	
4.	«Если хочешь быть здоров»	Ознакомление с различными способами	1	устный журнал	познавательная	устный опрос	

		профилактики простудных заболеваний; формирование представлений о важности сохранения и укрепления здоровья					
5.	«Мир подвижных игр»	Театрализованное представление с проведением подвижных игр «Гуси-лебеди», «Совушка», «Баба-Яга» и т.д.	1	спортивное театрализованное представление	досугово-развлекательная	текущий	
6.	«Золотые ворота»	Народные подвижные игры «Городки», «Прятки», «Жмурки».	1	спортивный досуг	совместная игровая деятельность	текущий	
7.	«Дорога к доброму здоровью»	Ознакомление воспитанников с культурой поведения общения по темам: «Человек и окружающий мир», «Человек и его здоровье».	1	игра-путешествие	воспитательно-образовательная	итоговый контроль	
8.	«Охотники и утки»	Познакомить с правилами игры, разучивание слов.	1	подвижная игра	совместная игровая деятельность	текущий	
9.	Упражнения и	Упражнения и игры на	1	игры малой	совместная	текущий	

	игры на внимание.	внимание. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».		подвижности	игровая деятельность		
ноябрь							
10.	«Чтобы зубки не грустили»	Знакомство с необходимостью правильного ухода за полостью рта.	1	КТД	творческая и игровая	текущий	
11.	«Игры с элементами ОРУ»	Русская народная игра «Зеркало», подвижная игра «Делай как я», «Море волнуется раз».	1	подвижные игры	совместная игровая деятельность	текущий	
12.	«Движение есть жизнь»	Проведение встречной эстафеты, спортивной игры «Выстрел в небо», «Смелый, ловкий, умелый».	1	день здоровья	совместная игровая деятельность	текущий	
13.	«Здоровому все здорово»	Конкурс рисунков о ЗОЖ.	1	изобразительная деятельность	творческая	конкурс	
14.	«Спорт любить — здоровым быть!»	Подвижные игры на свежем воздухе «Краски», «Колечко», «Третий - лишний».	1	подвижные игры	спортивно-оздоровительная	текущий	
15.	«Подвижные игры разных	Разучивание правил Украинской игры	1	подвижные игры	совместная игровая	текущий	

	народов»	«Высокий дуб», Татарской игры «Серый волк».			деятельность		
16.	«Книги о здоровье»	Пропаганда ЗОЖ средствами художественного слова.	1	выставка	презентация	тематически й	
17.	«Игры с прыжками»	Подвижные игры: «Кто дальше ...», «Кто выше...», «Кто быстрее».	1	подвижная игра	спортивно- оздоровительная	текущий	
декабрь							
18.	«Человек и его здоровье»	Проверка уровня здоровья с помощью медицинского работника.	1	практическое задание	совместная практическая деятельность	тест	
19.	«Игры со снегом»	Подвижные игры: «Кто самый меткий», «Кто дальше».	1	подвижная игра	совместная игровая деятельность	текущий	
20.	«Да – здоровью»	Гимнастика с элементами лечебной физкультуры.	1	гимнастика	совместная практическая деятельность	текущий	
21.	«Вредные советы»	При помощи театрализации формировать ответственное	1	инсценировка	театральная деятельность	текущий	

		отношение к своему здоровью; пропагандировать здоровый образ жизни.					
22.	«Лыжная подготовка»	Знакомство детей с элементами лыжной подготовки (классический и коньковый шаг).	1	спортивная игра	совместная игровая деятельность	текущий	
23.	«Зимняя сказка»	Экскурсия в зимний лес с проведением лыжной эстафеты.	2	экскурсия	совместная игровая деятельность	текущий	
24.	«Суд над вредными привычками»	КВН: Знакомство с вредными и полезными привычками, влияющими на здоровье нашего организма.	1	КВН	совместная деятельность	конкурс	
январь							
25.	«Жевательная резинка. Польза или вред»	Отрицательное влияние жевательной резинки на здоровье.	1	час здоровья	воспитательно-образовательная	анкетирование	
26.	«Клуб снежных инженеров»	Строительство снежных фигур	1	игра со снегом	совместное творчество	конкурс	
27.	«Ловкие, веселые, умелые»	Игры-эстафеты с использованием зимнего спортивного	1	веселые старты	спортивно-оздоровительная	текущий	

		инвентаря.					
28.	«Олимпийские игры: прошлое, настоящее и будущее».	Расширение кругозора детей по теме: «Олимпийские игры»; формирование осознания личной причастности к состоянию своего здоровья.	1	познавательная викторина	познавательная	устный опрос	
29.	«Спортивно-развлекательная игра «Олимпионик»	Дать представление о конкретных видах зимних олимпийских игр.	1	подвижные игры	спортивно-оздоровительная	текущий	
30.	«Гигиена олимпиоников»	Дать представление о значении соблюдения гигиены, как одного из условий сохранения и укрепления собственного здоровья.	1	час здоровья	воспитательно-образовательная	собеседование	
31.	«Двигательные упражнения олимпиоников»	Катание на лыжах, хоккей, катание на санках и коньках.	1	подвижные игры	совместная спортивно-оздоровительная	текущий	
32.	«Богатырские потешки»	Подвижные русские народные игры и забавы «Царь горы», «Боевые петухи»,	1	спортивный праздник	совместная игровая деятельность	текущий	

		«Взятие снежного города», «Лапта»					
33.	«В хоккей играют настоящие мужчины»	Знакомство с правилами, атрибутикой игры. Распределение ролей.	1	беседа, подвижная игра	совместная игровая деятельность	текущий	
февраль							
34.	«В гости к Снежной королеве»	Знакомство детей со спортивными сооружениями города (городской стадион) и их назначением. Катание на коньках.	2	тематическая беседа, экскурсия	совместная игровая деятельность	устный опрос	
35.	«Игры с санками»	Проведение игр «Саный круг», «Санная путаница», «Парное катание», «Веселые тройки».	1	соревнование	совместная игровая деятельность	текущий	
36.	«Три большие опасности. Почему вредно курить»	Полезные и вредные привычки. Чем опасен никотин. Пассивное курение.	1	познавательный час	воспитательно-образовательная	устный опрос	
37.	«К службе в армии готов»	Эстафеты с обручами, кеглями, мячами. Подвижная игра «Снайпер», «Ковбои», «Туннель».	1	физкультурный досуг	спортивно-оздоровительная	текущий	
38.	«Плохие	Способы	1	час здоровья	воспитательно-	устный	

	привычки хороших детей» Осанка правильная и неправильная»	формирования правильной осанки.			образовательная	опрос	
39.	«Зимние забавы»	Игры на снежной площадке. «Берегись – заморожу», «Снежная карусель», «Найди Снегурочку», «Снежинки на ветру».	1	подвижные игры	совместная игровая деятельность	текущий	
40.	«Грипп и простудные заболевания»	Профилактика простудных заболеваний. Фототерапия – что это такое?	1	час здоровья	воспитательно-образовательная	письменный опрос	
41.	«Серсо»	Игровые упражнения с обручем. Знакомство с правилами первой группы.	1	подвижная игра	совместная игровая деятельность	текущий	
март							
42.	«Серсо»	Игровые упражнения с обручем. Знакомство с правилами второй группы.	1	подвижная игра	совместная игровая деятельность	текущий	
	«Плохие привычки хороших	Электромагнитное поле. Чем оно опасно для человека. Правила	1	час здоровья	воспитательно-образовательная	устный опрос	

	детей» Всем ли хорош сотовый телефон»	пользования сотовым телефоном.					
43.	«Путешествие по городу Здоровейску»	Расширить представления о способах ухода за кожей рук и зубами. Научить приема снятия напряжения глаз.	1	оздоровительный досуг	совместная игровая деятельность	текущий	
44.	«Три большие опасности. Алкоголь - тяжелая болезнь»	Чем опасен алкоголь для детей. Последствия алкогольной зависимости».	1	познавательный час	воспитательно-образовательная	устный опрос	
45.	«Проводы зимы»	Народные подвижные игры «Золотые ворота», «Мороз красный нос», «Два Мороза».	1	театрализованный спортивный праздник	совместная игровая деятельность	текущий	
46.	«Ловкие, веселые, умелые»	Игры с мячом «Веселые пары», «Дружный футбол», «Все наоборот», «Сторож и воробы».	1	веселые старты	спортивно-оздоровительная	текущий	
47.	«Из старины глубокой»	Русские народные игры «Бег с ложкой и яйцом», «Бой подушками»,	1	день здоровья	совместная игровая деятельность	текущий	

		«Перетягивание каната», «Бег в мешках», «Попади в горшок»					
	«Красны девицы»	Спортивные конкурсы: «Детская горка», «Букет для девочек», «Пылесос», «Золотая рыбка», «Уха».	1	театрализованный спортивный праздник	досугово-развлекательная	текущий	
Апрель							
48.	«Три большие опасности. Самое страшное зло – наркотики»	Как проникает в дом беда. Наркомания опасная болезнь. Как себя вести, если тебе предложили что-нибудь «вкусное» от чего можно получить удовольствие.	1	познавательный час	воспитательно-образовательная	устный опрос	
49.	«Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся».	Знакомство детей с закаливанием холодом. Холод бывает полезным для здоровья, если к нему постепенно приучать себя.	1	Беседа с элементами игры и выполнения физминуток	творческая и игровая деятельность	собеседование	
50.	«Я выбираю здоровье»	Выпуск плаката. Конкурс рисунков.		конкурс	художественное творчество	конкурс	
51.	«Волшебная	Подвижные игры	1	подвижные игры	спортивно-	текущий	

	страна игр»	«Мышиная охота», «Пленник мяча», «Помощь друга», «Шарики-веники», «Прищепки».			оздоровительная		
52.	«Детям о здоровье»	Просмотр видеофильмов «Уроки тетушки совы»	1	просмотр	совместная деятельность	устный опрос	
53.	«Большие гонки»	Подвижные игры «Игольное ушко», «Медвежья тропа», «Прокати мяч», «Туннель».	1	спортивно- развлекательная игра	совместная игровая деятельность	тематически й	
54.	«Закаливание и здоровье»	Средства закаливания; влияние тепла и холода на организм; влияние солнца и воздуха на организм; Виды закаливания: обтирания, обливания, босохождение, купание в водоемах.	1	урок здоровья	информационно- просветительска я	анкетирован ие	
55.	«Веселые повора»	Игровые упражнения: «В погреб за картофелем», «Засыпать крупу в	1	спортивно- развлекательный досуг	совместная игровая деятельность	текущий	

		котел», «Испечь крендель».					
56.	«Путешествие в страну Витаминия»	Значение витаминов и микроэлементов в жизни человека. Конкурс рисунков.	1	тематическая беседа	информационно-просветительская, творческая	опрос, конкурс	
Май							
57.	«Мы за здоровый образ жизни»	Подготовка и выступление агитбригады. Пропаганда воспитанниками ЗОЖ и проявление полученных знаний в повседневной практической деятельности.	2	агитбригада	совместная творческая деятельность	тематический	
58.	«Путешествие в джунгли»	Подвижная игра «Накорми обезьяну», игра-соревнование «Чья черепаха быстрее проплывет», эстафета «Поймай рыбку».	1	спортивный театрализованный праздник	досугово-развлекательная	тематический	
59.	«Мы за здоровый образ жизни»	Выпуск фотогазеты. Анализ проделанной работы по программе «Мы выбираем здоровье».	1	фотоотчет	совместная творческая деятельность	тематический	

60.	«Дорога к доброму здоровью»	Закрепление знаний о культуре поведения и общения по помощи сообщений по темам «Человек и окружающий мир», «Человек и его здоровье».	1	игра-путешествие	информационно-просветительская	тематический	
61.	«Учимся уважать себя и других»	Презентация слайдов. Повышение мотивации воспитанников к заботе о своем здоровье и здоровье близких людей.	1	презентация	информационно-просветительская	тематический	
62.	«Физкульт привет»	Игры «Придумай фигуру», «Зайцы и волк», «Жмурки», «Ловишка».	1	спортивный досуг	совместная творческая деятельность	тематический	
63.	«Оцени свое здоровье»	Тест. Проверка уровня здоровья с помощью упражнений, вывод. Анализ воспитанниками собственного здоровья вследствие проделанной работы.	1	деловая игра		тест	
64.	Проведение контрольного	Определение уровня сформированности у	1	тестирование			

	мониторинга	воспитанников ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, с точки зрения нравственности.					
--	-------------	---	--	--	--	--	--

Список литературы

Литература для педагогов:

1. Закон РФ “Об образовании”.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
3. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
4. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». - М.: ВАКО, 2007.
7. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания. 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки” - Волгоград: “Учитель”, 2008
8. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток (1-4 класс): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников” - Москва., 2007
9. Лях, В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов. [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2006 г. – 127 с.
- 10.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс)”- М.: “Вако”, 2008
- 11.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с.
- 12.Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
13. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2012
- 14.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Литература для воспитанников:

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995

4. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
5. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
8. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
9. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.