

**Спортивно-оздоровительное направление**

# **Рабочая программа «Здоровячок»**

**( 1-4 класс)**

**Составила:  
учитель физической культуры  
Лещенко Н.В.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно. Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания. Мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие понимания у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. С раннего детства необходимо воспитывать в ребёнке уважительное отношение к своему здоровью. Школа и семья должны помочь ребёнку научиться любить себя, своё тело, своё здоровье. Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, заменить их нельзя ничем,» – считал Н.М. Амосов. С этим утверждением нельзя не согласиться. Опыт показывает, что развитием своего здоровья, совершенствованием физических возможностей организма, человек занимается с удовольствием. Разумеется, необходимо помочь каждому обучающемуся свой путь к здоровью.

### **Актуальность программы.**

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста (и ранее), поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Программа кружка «Здоровячок» носит адаптированный характер и составлена с учетом требований Закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования, на основании ООПНОО МБОУ «Никольская средняя общеобразовательная школа», Концепции УМК «Школа России», реализует физкультурно-оздоровительное направление внеурочной деятельности.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** создать благоприятные условия, обеспечивающие возможность сохранения здоровья; формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:** формировать у детей и их родителей ответственное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;

организовать творческую активность и самостоятельное экспериментирование детей на занятиях; формировать двигательный режим школьников, который обеспечит активный отдых и удовлетворит естественную потребность в движениях; воспитывать социально адаптированную и гармонически развитую личность в процессе сотворчества и сотрудничества; формировать коллектив.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. Обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний.
2. Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
3. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
4. Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности.
5. Научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

#### **Развивающие:**

1. Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.
2. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
3. Формировать потребность в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

#### **Воспитывающие:**

1. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.
2. Воспитывать командный спортивный интерес.

*Данная программа строится на принципах:*

**Научности:** предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни.

**Доступности:** который определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

**Занимательности:** материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит информацию, полезную для практической деятельности.

**Системности:** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

### **Формы и режим занятий**

Кружок. Форма обучения *по количеству учащихся:* фронтальная, групповая, парная, индивидуальная; *по месту проведения:* школьная (в классе, на спортивной площадке), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Срок реализации программы 4 года.

Режим занятий – 1 час в неделю : в 1 классе – 33 часа в год, во 2-4 классе – 34 часа в год.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

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

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

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

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

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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

**Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

**Проговаривать** последовательность действий на уроке.

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

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

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

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

### **2. Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор источников информации; добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя справочную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

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

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков). Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

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

**Слушать** и **понимать** речь других.

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

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

Учиться выполнять различные роли в группе .

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

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

### **ПРОГРАММА НАПРАВЛЕНА НА:**

укрепление здоровья школьников, формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;

социальное формирование личности с учётом её фактора развития, воспитание человека с творческими способностями, что предусматривает нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности; корректировку и развитие психических свойств личности детей.

### **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ КУРСА.**

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы строится в направлении **лично-ориентированного взаимодействия с ребенком**, делается акцент на **самостоятельное экспериментирование и поисковую активность**, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Задания содержат **познавательный**

**материал**, соответствующий возрастным особенностям детей **в сочетании с практическими заданиями** (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

**Содержание занятий** подразумевает введение сказочных и игровых сюжетов и персонажей. Игра на занятии позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы здоровья духовного. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

**Форма проведения занятий:** беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы» и др.), комплекс упражнений, общение с природой, динамические часы, экскурсия и др.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопленных знаний, умений и практического опыта. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки и динамические часы включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»).

#### **На занятиях используются различные методы и приемы обучения:**

<b>Методы</b>	<b>Приёмы</b>
Объяснительно-иллюстративные	Рассказ, демонстрация, беседа, экскурсия.
Репродуктивные	Практическое занятие, деловая или ролевая игра, викторина, обмен опытом.
Эвристические	Творческое задание

#### **Оценка результатов деятельности.**

На самих занятиях используются словесные одобрения. На поставленные вопросы дети могут давать любые ответы, без страха включаться в обсуждение разных вопросов, учиться отстаивать свое мнение и прислушиваться к другим. В конце каждого года обучения проводятся обобщающие уроки, на которых в игровой и непринужденной форме проверяются знания, умения и навыки учащихся по программе. Родители на собраниях отвечают на вопросы анкет, где отмечают положительные или отрицательные изменения у детей в отношении к своему здоровью, в соблюдении норм гигиены, в проявлении эмоционально-волевых качеств характера.

Несомненно, лучшим показателем результативности данной программы следует считать снижение уровня заболеваемости учащихся в течение всего периода обучения. На основании данных о количестве и продолжительности заболеваний за учебный год составляются сравнительная таблица.

Год обучения	Кол-во учащихся	Число заболеваний	%
1 класс 2015-2016 г.			
2 класс 2016-2017 г.			
3 класс			
4 класс			

### Учебно-тематический план 1 года обучения

Тема	Количество часов		
	всего	теория	практика
1.Дружи с водой.	2	1	1
2.Забота о глазах.	2	1	1
3.Уход за ушами.	1	0,5	0,5
4.Уход за зубами.	2	1	1
5.Уход за руками и ногами.	2	1	1
6.Забота о коже.	2	1	1
7.Как следует питаться.	2	1	1
8.Как сделать сон полезным.	1	0,5	0,5
9.Настроение в школе.	1	0,5	0,5
10.Настроение после школы.	1	0,5	0,5
11.Поведение в школе.	2	1	1
12.Вредные привычки.	2	1	1
13.Мышцы, кости и суставы.	2	1	1
14.Как закаляться. Обтирание и обливание.	2	1	1
15.И снова о гигиене.	2	1	1
16.О пользе витаминов.	1	0,5	0,5
17.Как правильно вести себя на воде.	1	0,5	0,5
18.Наша безопасность.	1	0,5	0,5
19.Народные подвижные игры.	2	1	1
20.Хорошие манеры.	1	0,5	0,5
21.Итоговое занятие.	1	0,5	0,5
<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

## **1. Дружи с водой.**

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье.

Как вода помогает избавиться от микробов.

### **Практические занятия**

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К. Чуковского.

## **2. Забота о глазах.**

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

### **Практические занятия**

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

## **3. Уход за ушами.**

Чтобы уши слышали. Как сберечь органы слуха.

### **Практические занятия**

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

## **4. Уход за зубами.**

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми.

Как сохранить улыбку здоровой.

### **Практические занятия**

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов».

Оздоровительная минутка.

## **5. Уход за руками и ногами**

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

### **Практические занятия**

Игра-соревнование «Кто больше?». Динамический час.

Конкурс знатоков пословиц и поговорок.

## **6. Забота о коже.**

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма.

Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей.

### **Практические занятия**

Игра «Угадай-ка». опыты «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждениях кожных покровов.

## **7. Как следует питаться.**

Питание – необходимое условие для жизни человека.

Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

### **Практические занятия**

Занятие-обсуждение по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Игра «Что разрушает здоровье». Упражнения «Деревце», «Гора».

## **8. Как сделать сон полезным.**

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

### **Практические занятия**

Игра «Плохо - хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать»

## **9. Настроение в школе.**

Беседа «От чего зависит настроение».

### **Практические занятия**



Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе».

#### **10. Настроение после школы.**

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».

##### **Практические занятия**

Анкетирование «Любишь – не любишь»

Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

#### **11. Поведение в школе.**

Правила поведения в школе «Я – ученик»

##### **Практические занятия**

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена».

Игра-практикум «В столовой».

#### **12. Вредные привычки.**

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

##### **Практические занятия**

Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

#### **13. Мышцы, кости и суставы.**

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!». Правила для поддержания правильной осанки.

##### **Практические занятия**

Упражнения с мышцами. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам».

Динамический час.

#### **14. Как закаляться. Обтирание и обливание.**

Если хочешь быть здоров - закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

##### **Практические занятия**

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

#### **15. И снова о гигиене.**

Анализ «Вредных советов» Г. Остера и «Очень правдивой истории» Л. Яхнина.

##### **Практические занятия**

Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

#### **16. О пользе витаминов.**

Беседа «Что я знаю про витамины». Просмотр видеофильма по теме.

##### **Практические занятия**

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше?»

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

#### **17. Как правильно вести себя на воде.**

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

##### **Практические занятия**

Подвижные игры «Море волнуется», «Гуси-лебеди», «Совушка»

#### **18. Наша безопасность.**

Беседа «Очень подозрительный тип». Основные правила личной безопасности.

##### **Практические занятия**

Практикум «Один дома», «Встреча на улице».

#### **19. Народные подвижные игры.**

Просмотр слайдов и лекция о народных подвижных играх.

##### **Практические занятия**

Разучивание игр «Городки», «Салки», «Русская лапта»

## 20. Хорошие манеры.

Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

### Практические занятия

Практикум «Азбука вежливости». Анкетирование «Я и Мы»

## 21. Итоговое занятие.

Утренник «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»

### Предполагаемые результаты:

**К концу 1 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- основные правила гигиены;
- правила рационального питания;
- основы организации труда и отдыха;
- способы управления своим поведением;
- меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, купании на открытой воде;
- о пользе витаминов.

**уметь:**

- применять на практике правила ухода за своим телом;
- рационально организовывать свое рабочее время и досуг;
- уметь управлять своим поведением в различных ситуациях;
- применять на практике меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, купании на открытой воде.

## Учебно-тематический план 2 года обучения

Тема	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Почему мы болеем.	2	1	1
2. Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	1	1
3. Кто нас лечит.	1	0,5	0,5
4. Прививки от болезней.	2	1	1
5. Что нужно знать о лекарствах.	2	1	1
6. Как избежать отравлений.	2	1	1
7. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2	1	1
8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	1	1
9. Правила безопасного поведения на воде.	2	1	1
10. Правила обращения с огнём.	2	1	1
11. Как уберечься от поражения электрическим током.	1	0,5	0,5
12. Травма.	2	1	1
13. Предосторожности при обращении с животными.	2	1	1
14. Если укусила змея.	1	0,5	0,5
15. Безопасность при любой погоде.	2	1	1

17.Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2	1	1
18.Первая помощь при попадании инородных тел в глаз,ухо,нос.	2	1	1
19.Сегодняшние заботы медицины.	2	1	1
20.Итоговое занятие.	1		
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

## **Содержание программы ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Почему мы боеем.**

Причина болезни. Признаки болезни.

#### **Практические занятия**

Тест «Твое здоровье». Игра-соревнование «Кто больше?».

Практикум «Как помочь больному»

### **2. Что и как предохраняет нас от болезней?**

Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни.

Режим дня.

#### **Практические занятия**

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки.

Оздоровительная минутка.

### **3. Кто нас лечит.**

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.

#### **Практические занятия**

Динамический час. Валеологический самоанализ.

### **4. Прививки от болезней.**

Инфекционные болезни. О прививках.

#### **Практические занятия**

Игра-соревнование «Кто больше?». Анализ стихотворения С. Михалкова «Прививка». Игра «Полезно-вредно»

### **5. Что нужно знать о лекарствах.**

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.

#### **Практические занятия**

Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

### **6. Как избежать отравлений.**

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

#### **Практические занятия**

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?». Практикум «Помоги себе сам».

Оздоровительная минутка

### **7. Первая помощи при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом**

Признаки пищевого отравления. Отравление ядовитыми веществами.

Отравление угарным газом.

#### **Практические занятия**

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практическая работа: измерение частоты пульса.

## **8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.**

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

### **Практические занятия**

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет».

## **9. Правила безопасного поведения на воде.**

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

### **Практические занятия**

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

## **10. Правила обращения с огнем.**

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.

### **Практические занятия**

Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

## **11. Как уберечься от поражения электрическим током.**

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

### **Практические занятия**

Первая помощь пострадавшему. Игра «Валеологический светофор»

## **12. Травма.**

Как уберечься от порезов, ушибов, ссадин. Как оказать первую помощь.

### **Практические занятия**

Практикум по теме. Динамический час.

## **13. Предосторожности при общении с животными.**

Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.

### **Практические занятия**

Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»

## **14. Если укусила змея.**

Укус змеи и первая помощь.

### **Практические занятия**

Игра «Самый внимательный»

## **15. Безопасность при любой погоде.**

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

### **Практические занятия**

Игра «Полезно - вредно». Динамический час.

## **16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.**

Как помочь себе при тепловом ударе. Если ты обжегся или обморозился.

### **Практические занятия**

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Помоги себе сам»

## **17. Первая помощь при травмах.**

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

### **Практические занятия**

Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

## **18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.**

Если в глаз, ухо или нос попал посторонний предмет.

### **Практические занятия**

Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

### **19. Сегодняшние заботы медицины.**

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым.

### **Практические занятия**

Динамический час. Тест «Оцени себя сам»

### **20. Итоговое занятие**

Анкетирование « Кто мы есть?»

Игра «Валеологический светофор»

**К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:**

- основные причины и признаки распространенных детских болезней;
- названия специальностей некоторых врачей, направления их работы;
- значение прививок, лекарственных средств;
- как избежать отравлений и как оказать первую помощь;
- как оказать первую помощь при обморожении, тепловом ударе, травме, ушибе или порезе, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос;
- меры предосторожности при общении с животными.

**уметь:**

- оказывать первую помощь в случае обморожения, теплового удара, травмы, ушиба или пореза, попадания инородных тел в глаз, ухо, нос;
- применять на практике правила безопасного поведения дома, на улице, в транспорте, на воде, с огнем, при общении с животными.

### **Учебно-тематический план 3 года обучения**

Тема	Количество часов		
	всего	теория	практика
1.Чего не надо бояться.	2	1	1
2.Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	0,5	0,5
3.Почему мы говорим неправду.	2	1	1
4.Почему мы не слушаемся родителей.	1	0,5	0,5
5.Надо уметь сдерживать себя.	2	1	1
6.Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	1	0,5	0,5
7.Как относиться к подаркам?	2	1	1
8.Как следует относиться к наказаниям.	1	0,5	0,5
9.Как нужно одеваться.	1	0,5	0,5
10.Как вести себя с незнакомыми людьми.	2	1	1
11.Как вести себя, если что-то болит.	2	1	1
12.Как вести себя за столом.	2	1	1
13.Как вести себя в гостях.	1	0,5	0,5
14.Как вести себя в общественных местах.	2	1	1
15.»Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2	1	1
16.Что делать, если не хочется в школу.	1	0,5	0,5
17.Чем заняться после школы.	1	0,5	0,5

18.Как выбирать друзей.	2	1	1
19.Как помочь родителям.	1	0,5	0,5
20.Как помочь больным и беспомощным.	2	1	1
21.Итоговое занятие.	3	1	2
	34	16,5	17,5

## Содержание программы ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1.Чего не надо бояться.

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся.

Практические занятия

Анализ стихотворения Э. Успенского «Академик Иванов».

Практическое занятие: «Нарисуй свой страх»

### 2.Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

Беседа с активным слушанием «Спешите делать добро».

Практические занятия

Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле. Иллюстрирование пословиц.

### 3.Почему мы говорим неправду.

Поможет ли нам обман? «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.

Практические занятия

Практическая работа со словарем С.И. Ожегова, Н.Ю. Шведова. Анализ ситуации (рассказ Л. Толстого «Косточка»). Оздоровительная минутка.

### 4. Почему мы не слушаемся родителей.

Надо ли прислушиваться к советам родителей.

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Практические занятия

Встреча с психологом. Анализ рассказа М. Горького «Воробьишко».

Игра«Пожелания себе»

### 5.Надо уметь сдерживать себя.

Твои желания. Как воспитать в себе сдержанность.

Практические занятия

Интерпретация пословиц и крылатых выражений. Чтение по ролям стихотворения А. Барто «Девочка-ревушка». Динамический час. Практикум по теме ««Не хочу» и «Нужно»

### 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.

Как отучить себя от вредных привычек.

Практические занятия

Игра «Давай поговорим». Игра «Доскажи словечко». Командная игра «Придумай загадку»

### 7. Как относиться к подаркам?

Как принимать подарки. Как дарить подарки.

Практические занятия

Игра «Закончи предложение». Анализ и разыгрывание ситуаций по теме.

Игра «Выбери ответ»

### 8. Как следует относиться к наказаниям

Наказание – как средство воспитания.

Практические занятия

Анализ ситуации (Стихотворение Э. Мошковской «В обиде»)

Динамический час.

### **9. Как нужно одеваться**

Твоя одежда.

Практические занятия

Игры «Кто больше», «Правильный ответ», «Закончи фразу».

Оздоровительная минутка.

### **10. Как вести себя с незнакомыми людьми.**

Правила поведения с незнакомыми людьми. Азбука личной безопасности.

Практические занятия

Практикум по теме (проигрывание ситуаций). Викторина «Герои сказок»

### **11. Как вести себя, если что-то болит.**

Что такое боль.

Практические занятия

Кроссворд по теме. Игра «Закончи фразу»

### **12. Как вести себя за столом.**

Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Практические занятия

Практическая работа: сервировка стола. Кроссворд «Аппетит».

Практикум по теме «Обед».

### **13. Как вести себя в гостях.**

Ты идешь в гости. «Вредные советы» Г. Остера.

Практические занятия

Игры «Закончи предложение», «Гости на пороге». Динамический час.

### **14. Как вести себя в общественных местах.**

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.

Практические занятия

Игра «Выбери правильный ответ». Практикум «Мы - пассажиры»

### **15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки.**

Умеем ли мы вежливо общаться и разговаривать по телефону?

Практические занятия

Игры «Комплимент», «Телефон». Динамический час.

### **16. Что делать, если не хочется в школу?**

Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам».

Практические занятия

Игра «Закончи предложение». Конкурс рисунков на асфальте «Школа моей мечты».

### **17. Чем заняться после школы.**

Как организовать свой досуг.

Практические занятия

Стихотворный монтаж. «О свободном времени». Игра «Давай поговорим».

Динамический час.

### **18. Как выбирать друзей.**

Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба?», «Как выбирать друзей»

Практические занятия

Игры «Хочу быть...», «Продолжи предложение», «Любит – не любит».

Оздоровительная минутка «Солнышко».

### 19. Как помочь родителям.

Как доставить родителям радость.

Практические занятия

Игры «Если бы я был взрослым...», «Комплимент»

### 20. Как помочь больным и беспомощным?

Если кому-то нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Практические занятия

Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты». Лексическая работа с пословицами и поговорками о добре.

### 21.Итоговое занятие.

Беседа по изученным темам (обобщение знаний)

Практические занятия

Урок- соревнование «Культура здорового образа жизни».

Огонек «Путешествие в Страну Здоровья»

**К концу 3 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- понятие «вредные привычки» и методы борьбы с ними;
- как относиться к наказаниям;
- элементарные правила сервировки стола и поведения за столом;
- как дарить и принимать подарки;
- как воспитывать в себе уверенность, умение слушать и слышать других, умение вежливо общаться, оказывать помощь.

**уметь:**

- применять на практике методы борьбы с вредными привычками;
- дарить и принимать подарки;
- применять на практике правила поведения за столом;
- вежливо общаться со старшими и сверстниками, оказывать необходимую посильную помощь нуждающимся.

### Учебно-тематический план 4 года обучения

Тема	Количество часов		
	всего	теория	практика
1.Наше здоровье.	4	2	2
2.Как помочь сохранить себе здоровье.	3	2	1
3.Что зависит от моего решения.	2	1	1
4.Злой волшебник табак.	2	1	1
5.Почему некоторые привычки называются вредными.	4	2	2
6.Помоги себе сам.	2	1	1
7.Злой волшебник алкоголь.	3	1	2
8.Злой волшебник наркотик.	2	1	1
9.Мы одна семья.	2	1	1
10.Нестандартные уроки и уроки праздники.	8	4	4



11.Итоговое занятие.	2	1	1
Итого:	34	17	17

## Содержание программы ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1. Наше здоровье.

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

Практические занятия

Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Продолжи предложение», «Твое имя», «Кто больше». Оздоровительная минутка.

### 2. Как помочь сохранить себе здоровье.

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Практические занятия

Тренинг безопасного поведения. Игры «Почему это произошло?», «Назови возможные последствия событий». Динамический час.

### 3. Что зависит от моего решения.

Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

Практические занятия

Упражнение «Зеркало». Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Б.Заходера.

Игры «Что я знаю о себе», «Теплые ладони», «Давай поговорим».

### 4. Злой волшебник табак.

Что мы знаем о курении.

Практические занятия

С.Михалков.«Как Медведь трубку нашел» (Инсценировка).

Игры «Волшебный стул», «Да и Нет». Динамический час.

### 5. Почему некоторые привычки называются вредными.

Зависимость. Умей сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Я выбираю спорт!

Практические занятия

«Я умею выбирать» (тренинг безопасного поведения). Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?», «Зеркало и обезьяна», «Продолжи предложение». Упражнение «Дерево».

### 6. Помоги себе сам.

Беседа «Волевое поведение».

Практические занятия

Игры «Сокровища сердца», «Дерево решений». Динамический час.

### 7. Злой волшебник алкоголь.

Алкоголь – ошибка. Сделай свой выбор.

Практические занятия

Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игры «Выбери ответ», «Список проблем»

### 8. Злой волшебник наркотик.

Беседа «Наркотик – смерть».

Практические занятия

Мой выбор (тренинг безопасного поведения). Игры «Пирамида», «Дерево решений». Просмотр видеофильма об алкоголизме и наркомании.

### **9. Мы одна семья.**

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Практические занятия

Игры «Противоположность», «Давай поговорим». Выставка рисунков «Наш класс», «Моя семья». Праздник «Мама, папа, я - спортивная семья».

### **10. Нестандартные уроки и уроки праздники.**

#### **11. Итоговые занятия**

Умеем ли мы правильно питаться? Чистота и здоровье.

Первая помощь при повреждениях кожи. Как нужно одеваться. Этикет.

Поведение в школе. О вредных привычках. Дружба. Семья.

Практические занятия

«Откуда берутся грязнули?» (игра-путешествие). «День здоровья».

Урок-КВН «Наше здоровье». Совместный поход с родителями.

***К концу 4 года обучения учащиеся должны***

**знать:**

- значение понятий «здоровье», «эмоции», «чувства», «поступки»;
- как помочь себе сохранить здоровье;
- об опасности для организма в случае приема алкоголя, наркотиков или табакокурения;
- о пользе спорта для растущего организма.

**уметь:**

- принимать решения (в соответствии с возрастом) и отвечать за них;
- общаться в коллективе;
- применять на практике изученные правила гигиены;
- рационально распределять свое рабочее и свободное время;
- вести здоровый образ жизни.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы**

**Для работы необходимы:**

Кабинет, столы, стулья.

Наглядные пособия по темам, литература для обучающихся.

Костюмы и декорации для инсценировок.

Комплексы физических упражнений.

Компьютер.

Диски с видеоматериалом.

Портреты писателей и поэтов.

Интерактивная доска.

**Программа предусматривает различные формы и методы работы:**

- теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний с использованием элементов игры, работа с дополнительной литературой;
- работа с наглядными пособиями и наглядным материалом;

- практические занятия;
- встречи со специалистами, беседы, лекции, викторины.

### **Список литературы.**

#### **Литература для учителя**

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. 135 уроков здоровья, или школа докторов природы: 1-4 класс. М., 2013.
2. Белоножкина О.В. Инсценированные классные часы в начальной школе: как быть здоровым. Волгоград, 2005.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2008.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб, 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб, 1996.
6. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995
7. Николаева А. П., Колесов Д.В.: Уроки профилактики наркомании в школе. М., 2003.

#### **Литература для обучающихся**

1. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995
2. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры: 1-4 классы
3. Энциклопедия этикета. СПб, 2006.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_

подпись

Ф.И.О.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года



«Согласовано»

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
Ф. И. О.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Никольская средняя общеобразовательная школа им. А.С. Жадова»  
Свердловского района Орловской области

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

курса воспитания спортивно-оздоровительных качеств  
«Здоровячок»

1 класс

Учитель Чиненова Галина Ивановна

Количество часов: всего 33 часа; в неделю 1 час

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата план.факт.	Планируемые результаты	Формы работы
<b>Друзи с водой.</b>					
1.	Советы доктора Воды.	1		<b>Личностные:</b> основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения. <b>Метапредметные:</b> способность принимать и сохранять цели и задачи, находить средства и способы её осуществления.	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. Игра-соревнование «Кто больше знает?»
2.	Друзья Вода и Мыло. Практическое занятие.	1			
<b>Забота о глазах.</b>					
3.	Глаза – главные помощники человека.	1		<b>Личностные:</b> способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. <b>Метапредметные:</b> способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства и способы её осуществления.	Частично-поисковая беседа, работа в группах, практическая работа.
4.	Правила бережного отношения к зрению. Практическое занятие	1			
<b>Уход за ушами.</b>					
5.	Чтобы уши слышали. Как сберечь органы слуха. Практическое занятие	1		<b>Личностные:</b> основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения. <b>Метапредметные:</b> способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства и способы её осуществления.	Беседа по теме. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы чувств»
<b>Уход за зубами.</b>					
6.	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми.	1		<b>Личностные:</b> способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. <b>Метапредметные:</b> способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства и способы её осуществления.	Игра - соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам»
7.	Как сохранить улыбку красивой. Практическое занятие	1			
<b>Уход за руками и ногами.</b>					

8.	«Рабочие инструменты» человека.	1			<b>Личностные:</b> способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. <b>Метапредметные:</b> способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства и способы её осуществления.	Знакомство с правилами безопасности. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.
9.	Уход за ногтями. Практическое занятие	1				
<b>Забота о коже.</b>						
10.	Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма.	1			<b>Личностные:</b> учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	
11.	Если кожа повреждена. Практическое занятие	1			<b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять учебную задачу.	
<b>Как следует питаться.</b>						
12.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1			<b>Личностные:</b> основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.	Игра - соревнование «Кто больше знает?».
13.	Здоровая пища для всей семьи. Практическое занятие	1			<b>Метапредметные:</b> способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства и способы её осуществления.	Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам»
<b>Как сделать сон полезным.</b>						
14.	Сон – лучшее лекарство.	1			<b>Личностные:</b> ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том на самоанализ и самоконтроль результата. <b>Метапредметные:</b> строить сообщения в устной форме.	Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.
<b>Настроение в школе и после школы.</b>						
15.	Настроение в школе.	1			<b>Личностные:</b> ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика». <b>Метапредметные:</b> строить сообщения в устной форме.	Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.
16.	Настроение после школы.	1				
17.	Поведение в школе.	1				
18.	Я – ученик. Игра «Какой ты ученик»	1				
<b>Вредные привычки.</b>						
19.	Вредные привычки.	1			<b>Личностные:</b> установка на здоровый образ	Игра «Да - нет».

20.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	1			жизни. <b>Метапредметные:</b> строить сообщения в устной форме.	Оздоровительная минутка.
<b>Мышцы, кости и суставы.</b>						
21.	Скелет – наша опора.	1			<b>Личностные:</b> основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения. <b>Метапредметные:</b> способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства и способы её осуществления.	Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.
22.	Осанка – стройная спина. Практическое занятие	1				
<b>Как закаляться. Обтирание и обливание.</b>						
23.	Если хочешь быть здоров.	1			<b>Личностные:</b> установка на здоровый образ жизни. <b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять задачу.	Встреча с докторами Здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка
24.	Шесть признаков здорового и закалённого человека.	1				
<b>И снова о гигиене</b>						
25.	И снова о гигиене.	1				
26.	Викторина «Чистота и здоровье»	1				
27.	О пользе витаминов.	1			<b>Личностные:</b> установка на здоровый образ жизни. <b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять задачу.	Инсценировка «Спор овощей», игры «Вершки и корешки», «Кто больше?»
<b>Как правильно вести себя на воде.</b>						
28.	Правила безопасности на воде.	1			<b>Личностные:</b> основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения. <b>Метапредметные:</b> строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор Здоровья»
29.	Наша безопасность. Правила личной безопасности.	1			<b>Личностные:</b> установка на здоровый образ жизни. <b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять	Практикум «Один дома», «Встреча на улице»



					задачу.	
<b>Подвижные игры.</b>						
30-31.	Народные подвижные игры.	2			<b>Личностные:</b> установка на здоровый образ жизни. <b>Метапредметные:</b> принимать и сохранять задачу.	Встреча с доктором Свежий воздух. Игры на свежем воздухе.
32.	Хорошие манеры.	2				
33.	Итоговое занятие. «Я здоровье берегу»				<b>Личностные:</b> установка на здоровый образ жизни.	Утренник «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

## Приложения

### Контрольно-измерительные материалы

#### Анкета о ЗОЖ

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- мыло                       зубная щетка                       полотенце для рук   
мочалка                       зубная паста                       шампунь   
тапочки                       полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

Завтрак	08.00	09.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Оля, Вера и Таня не могут решить — сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить

Изо рта все скопившиеся за день остатки пищи

Зубы нужно чистить утром и вечером

Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

4. Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги                       Перед посещением туалета

После посещения туалета                       После того, как заправил постель

Перед едой                       Перед тем, как идешь гулять

После игры в баскетбол                       После того, как поиграл с кошкой или собакой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь:

Каждый день       Два-три раза в неделю       1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь:

Положить палец в рот       Подставить палец под кран с холодной водой

Намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой

#### Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний

##### 1 упражнение

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

##### 2 упражнение

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрей (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой

ноздрей (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

#### 3 упражнение

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрей в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

#### 4 упражнение

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

#### 5 упражнение

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щеки надуть. Нажимая на щеки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно попеременно левой и правой ноздрей). Повторить упражнение 5 раз.

#### 6 упражнение

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот.

Повторить 5 раз.

#### 7 упражнение

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом.

Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

#### 8 упражнение

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом.

Повторить 5 раз.

#### 9 упражнение

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха».

Повторить 5 раз.

#### 10 упражнение

Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.

### **Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия**

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и. п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперёд поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2—прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На

счёт 5—8—тоже а другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2— поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3—прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов . Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.

11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

**Подвижные игры на улице (Зимние подвижные игры: 1—4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.)**

***Зайцы и собаки (Эстонская игра «Пейде»)***

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садится в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

***Ночная охота***

В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания.

***Рыбки в пруду***

Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг. Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру. \_\_