

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"МАЛОЯНИСОЛЬСКАЯ ШКОЛА ВОЛОДАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА"  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

«РАССМОТРЕНО»

На заседании педагогического  
совета школы

Протокол № 1 от 11.01.24 г.

*Ю.Ю. Шмелева*

«СОГЛАСОВАНО»

и.о. зам. директора по УВР  
Р.М. Пупу

*Р.М. Пупу*  
20.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. директора ГБОУ  
"МАЛОЯНИСОЛЬСКАЯ ШКОЛА  
ВОЛОДАРСКОГО М.О.

*В.Н. Темир*  
20.08.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного курса**

**«Будь здоров»**

*(наименование предмета)*

**начального общего образования**

*(уровни общего образования)*

**для обучающихся 1 класса**

*(классы)*

Классный руководитель 1 класса:  
Губерна Ольга Викторовна

2024-2025 учебный год

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики**  
**Администрации Володарского района**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ «МАЛОЯНИСОЛЬСКАЯ ШКОЛА» АДМИНИСТРАЦИИ**  
**ВОЛОДАРСКОГО РАЙОНА**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
учителей начальных  
классов

\_\_\_\_\_  
Огневая Ю. Ю.  
\_\_\_\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО

и. о. зам. директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Пупу Р. М.  
\_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНО

и. о. директора МБОУ  
«Малоянисольская  
школа»

\_\_\_\_\_  
В. Н. Темир  
Приказ №\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности**

**«Будь здоров»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**Малоянисоль 2023-2024 уч. г.**

## Пояснительная записка

Программа «Будь здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 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, начиная с раннего 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.

### 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 «Будь здоров!» 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 – Азбуку здоровья, так и практическую часть – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

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 младших 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 младших 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 1-4 класса. На реализацию курса «Будь здоров!» в 1 классе отводится 34 ч, во 2-3 классе отводится 35 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 младшего 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 младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.
- Обеспечение мотивации: «Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни»

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.



## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Будь здоров»:**

### **1) Личностные результаты.**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

#### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках; осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни.

### **2) Метапредметные результаты.**

#### **2.1 Регулятивные универсальные учебные действия.**

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

#### **Обучающийся сможет:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

## 2.2 Познавательные универсальные учебные действия.

Умение добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

### **Обучающийся сможет:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществлять синтез как составление целого из частей; проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии; владеть рядом общих приёмов решения задач.

## 2.3 Коммуникативные универсальные учебные действия.

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

### **Обучающийся сможет:**

- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;



- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.

### 3) Предметные результаты.

#### 1 класс

##### **Обучающийся научится:**

приобретать социальные знания понимания социальной реальности и повседневной жизни), о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, о технике безопасности на занятиях физкультурой, о видах двигательной активности в режиме дня, о российских спортивных традициях, о правилах подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Обучающийся получит возможность научиться:** развивать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

#### 2 класс

##### **Обучающийся научится:**

выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

**Обучающийся получит возможность научиться:** сознательному отношению к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### 3 класс

##### **Обучающийся научится:**

формировать первоначальные представления о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.);

соблюдать правила подвижных игр.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

российским спортивным традициям;

расширять сферы общения, приобретать опыт взаимодействия с окружающим миром.

#### **4 класс**

##### **Выпускник научится:**

формировать чувство ответственности за свое здоровье;

соответствовать моде и гигиене школьной одежды, заниматься профилактикой вредных привычек, следить за культурой эмоций и чувств.

**Выпускник получит возможность научиться:** испытывать потребность в сохранении физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

# Содержание курса внеурочной деятельности

## Тематическое планирование

### «Расти здоровым». 1 класс. (34 часа)

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание занятия	Форма занятия	Вид деятельности
1.	Игры с бегом	9 часов	<p>Игра - путешествие «Веселые подвижные игры - это наше детство».</p> <p><b>«Дорожки».</b> На земле проводят разные по форме линии – это дорожки. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м. Играющие бегают по дорожкам друг за другом. Делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.</p> <p><b>«Змейка».</b> Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты. Перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.</p> <p><b>«Пустое место».</b> Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится, водящим.</p> <p><b>«Челночок».</b> Все участники игры встают парами лицом друг к другу и берутся за руки — это ворота. Дети из последней пары пробегают или проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все играющие пройдут под воротами.</p> <p><b>«Пустое место».</b> Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в</p>	Игры	Игровая  Досугово-развлекательная  Спортивно-оздоровительная

противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится, водящим.

**«Пятнашки с домом».** По краям площадки рисуют два круга —это дома. Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где пятнашка салить их не может. Если он рукой касается играющего на игровом поле, то осаленный становится пятнашкой.  
**«Пятнашки обыкновенные».** Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

**«Палочка-выручалочка».** Дети по считалке выбирают водящего. Он отбегает от них" и встает лицом к стене. У стены лежит палочка-выручалочка. Водящий берет палочку, стучит по стене и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первого найдет, тот за палочкой пойдет». После этих слов он ставит палочку у стены и идет искать. Заметив одного из играющих, громко называет его по имени, быстро подбегает к стене, берет палочку, стучит ею по стене и кричит: «Палочка-выручалочка нашла...» (называет по имени играющего). Так водящий находит всех детей. При повторении игры должен водить тот, кто был найден первым. Если игрок, которого нашли, добежит до палочки-выручалочки раньше водящего, он быстро берет палочку и со словами: «Палочка, выручи меня!» — стучит ею по стене, затем бросает ее как можно дальше и, пока ее ищет водящий, прячется. Водящий находит палочку, стучит ею, возвращается к условленному месту и громко говорит: «Палочка пришла, никого не нашла, кого первого найдет, тот за палочкой пойдет!»

**«Филин и пташки».** Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.

**«Берегись!»** С одной стороны площадки протягивают шнур, за ним становится пятнашка. Все участники игры находятся на противоположной стороне площадки, там располагается их дом. Пятнашка громко говорит слова: «Берегись раз, берегись два, берегись три!» Играющие в это время идут через поле и подходят близко к шнуру. С последним словом пятнашка перепрыгивает через шнур и старается догнать и запятнать кого-либо из детей. Вместе с запятнанным он быстро убегает за шнур. Игра повторяется, но пятнашек становится двое. «Филин и пташки». Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.

«Лошадки». Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево и т. д. На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!» — кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» — они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется.

«Палочка-выручалочка». Дети по считалке выбирают водящего. Он отбегает от них и встает лицом к стене. У стены лежит палочка-выручалочка. Водящий берет палочку, стучит по стене и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первого найдет, тот за палочкой пойдет». После этих слов он ставит палочку у стены и идет искать. Заметив одного из играющих, громко называет его по имени, быстро подбегает к стене, берет палочку, стучит ею по стене и кричит: «Палочка-выручалочка нашла...» (называет по имени играющего).

			<p>Так водящий находит всех детей. При повторении игры должен водить тот, кто был найден первым. Если игрок, которого нашли, добежит до палочки-выручалочки раньше водящего, он быстро берет палочку и со словами: «Палочка, выручи меня!» — стучит ею по стене, затем бросает ее как можно дальше и, пока ее ищет водящий, прячется. Водящий находит палочку, стучит ею, возвращается к условленному месту и громко говорит: «Палочка пришла, никого не нашла, кого первого найдет, тот за палочкой пойдет!»</p>		
2.	Игры с мячом	8 часов	<p><b>«Перебрасывание мяча».</b> Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.</p> <p><b>«Зевака».</b> Играют в эту игру втроем: двое игроков встают за линию кона, третий идет в поле ловить мяч. Один из стоящих на кону подбрасывает мяч, второй отбивает его в поле. Тот, кто отбил мяч, оставляет лапту и бежит к линии в конце поля, забегает за нее и возвращается на кон. Полевой игрок старается запятнать бегущего. В случае промаха он быстро поднимает мяч и бросает его в бегущего еще раз. Если он запятнает бегущего, то идет на кон отбивать мяч, а запятнанный остается в поле. Если же полевой игрок не успеет запятнать бегущего, то перебрасывает мяч на кон и игра продолжается. Игроки кона меняются местами: тот, кто отбивал мяч, подает его.</p> <p><b>«Мячик кверху».</b> Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а</p>	Игры	<p>Игровая</p> <p>Досугово-развлекательная</p> <p>Спортивно-оздоровительная</p>

водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

**«Охотник».** Одного из детей по жребию выбирают охотником, все остальные игроки — дичь. Игра начинается так: охотник играет в мяч, остальные в это время ходят по площадке. После 3—4 упражнений он кричит: «Дичь!» Все останавливаются, и он со своего места пятнает кого-то из детей. Запятнанный становится помощником охотника, остается на площадке и встает недалеко от охотника. Если близко от охотника нет дичи, он может передать мяч своему помощнику, и тот пятнает игроков. Охотник неточно может бросить мяч, промахнуться. В этом случае играющие переходят на другие места. Охотник бежит за мячом, берет его, кричит: «Дичь!» — и все останавливаются. Игра продолжается до тех пор, пока у охотника не появится определенное количество помощников (по договоренности — от 3 до 5 человек).

**«Сойки».** Дети встают у стены на расстоянии 4—5 шагов, у одного из них мяч. По сигналу он бросает мяч о стену и называет по имени одного из игроков. Тот, кого назвали, ловит мяч и бросает его о стену, называя нового игрока, и т. д. Если игрок не поймал мяч, то он становится салкой. Ему нужно быстро поднять мяч и крикнуть: «Стой!» Так как, дети в это время все разбегаются в разные стороны, на сигнал «Стой!» они останавливаются. Салка пятнает ближайшего игрока, запятнанный выходит из игры. Играющие идут к стене, салка начинает игру. Если же салка промахнулся, то, пока он бежит за мячом, играющие стараются убежать как можно дальше. Салка берет мяч, кричит: «Стой!» — и вновь пятнает играющих.

Игра продолжается, пока не будет осалена половина играющих.

**«Выбей мяч из круга».** Дети встают в круг на расстоянии двух шагов друг от друга, руки держат за спиной. Водящий встает в центр, кладет мяч на землю и, ударяя ногой по нему, старается выкатить из круга. Играющие не пропускают мяч, отбивают его ногами водящему. Кто пропустит мяч, тот идет водить.

			<p><b>«Мяч в лунке».</b> Дети встают в круг, по считалке выбирают водящего, он стоит вместе с играющими. В центре круга в лунку кладут мяч. Дети, называя по имени водящего, говорят такие слова: «Коля, не спи, мяч быстрее бери!» Водящий бежит к лунке, а играющие в это время разбегаются. Берет мяч и кричит: «Стой!», называет одного из игроков по имени и бросает в него мяч. Если промахнется, то остается вновь королем, если попадет в игрока, то запятнанный становится королем. Игра повторяется; мяч кладут в лунку, водящий встает вместе с детьми в круг.</p> <p><b>«Самые ловкие».</b> Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга. Посередине площадки, между играющими, - проводят линию. Водящий встает на линию, по его сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Тот, кто поймал мяч, быстро бросает его в водящего. Если промахнется, то встает на линию и начинает водить. Если мяч попадет в водящего, то все играющие разбегаются, а водящий старается запятнать убегающих. Тот, кого он запятнал, встает на место водящего. Если же водящий промахнулся, то встает на линию и продолжает водить.</p>		
3.	Игры с прыжками и	8 часов	<p><b>«Воробушки и кот».</b> Все играющие изображают воробушков и находятся за кругом. Водящий — кот встает в середину круга. Воробушки то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Они собирают зерна (внутри круга рассыпаны фишки). Кот бегает по кругу и старается поймать их. Воробушек, до которого дотронулся кот, все собранные зерна высыпает, затем вновь начинает их собирать. В конце игры отмечают самых проворных воробьев.</p> <p><b>« Мешочек».</b> Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре стоит водящий, он вращает по кругу шнур с грузом на конце (мешочек с песком). Играющие внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Тот, кого мешочек задел, становится водящим.</p> <p><b>«Петушиный бой».</b> Дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3—5 шагов. Пары изображают дерущиеся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот,</p>	Игры	Игровая Досугово-развлекательная Спортивно-оздоровительная



кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, секретно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.

**«Салка на одной ноге».** Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется.

**«Здравствуй, сосед!»** Играющие делятся на равные группы и встают в два ряда, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук. Первые игроки — ведущие, они начинают игру: встают на одну ногу и скачут в направлении другой команды. Не останавливаясь, они обращаются к игроку: «Здравствуй, сосед!» Тот, к кому обращаются, отвечает: «Здравствуй!» — и прыгает за ведущим. Игра заканчивается, когда все дети образуют одну цепь прыгающих за ведущими.

**«Купи бычка».** На ровной площадке дети чертят круг, встают за его чертой на расстоянии шага друг от друга. Водящий — хозяин — встает в центр круга. На земле перед ним лежит маленький мяч или шар.

Водящий прыгает на одной ноге по кругу, свободной прокатывая мячик, приговаривает, обращаясь к детям: «Купи бычка!» или «Купи корову!» Он старается мячом осалить кого-то из играющих. Тот, кого осалили, берет мяч, встает в центр круга на место водящего. Если мяч выкатывается за круг, никого не задев, водящий приносит его, встает в круг и продолжает водить.

**«Попрыгунчики».** На земле чертят круг. Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах.

Один из играющих встает в середину

круга - он «пятнашка». По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится «пятнашкой».

**«Переселение лягушек».** Играющие перед началом игры выбирают ведущего (старшую лягушку). Все играющие (маленькие лягушки) приседают, опираясь руками о пол или землю. Старшая лягушка переводит их из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Она прыгает впереди. Во время игры водящий изменяет положение рук: руки на колени, на поясе; прыгает короткими прыжками, длинными, перепрыгивает через препятствия (через палки) или запрыгивает на дощечки, кирпичики, прыгает между предметами и т. д. Все лягушки повторяют эти движения. Прискакав в другое болото, лягушки встают и кричат: «Ква - ква - ква!» При повторении игры выбирают нового ведущего.



**«Краски».** Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки — краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучится: «Тук-тук!» — «Кто там?» — «Покупатель». — «Зачем пришел?» — «За краской». — «За какой?» — «За голубой». Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают.

**«Стрелок».** Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок - стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от

			одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом, тот, в кого попал, становится стрелком.		
4.	Подвижные игры народов России Русские народные игры малой подвижности	8 часов	<p><b>«Колечко».</b> На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте: Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.</p> <p><b>«Волк и семеро козлят».</b> Один игрок-волк, другой - овца, остальные-ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?»- «Чтобы всех вас съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а овца загораживает их.</p> <p><b>«Летит — не летит».</b> Эта игра проходит за столом. Играющие кладут на стол пальцы, ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т. д. При назывании летающего предмета все должны поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего предмета или же не поднимет при назывании летающего — платит фант. Иногда играют и так: все становятся в круг и при назывании летающего предмета все игроки подпрыгивают. Если назван предмет нелетающий, они стоят на месте.</p> <p><b>«Слепой медведь».</b> Игроки выбирают водящего-медведя, которому завязывают глаза. Они водят гладкой палочкой по палочке с зубцами, возникает звук. Медведь идет на звук, стараясь запятнать кого-нибудь из играющих. Тот, кого медведь запятнает, становится водящим. Выбегать за линию площадки игрокам не разрешается.</p> <p><b>«Телефон».</b> Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на</p>	Игры	Игровая Досугово-развлекательная Спортивно-оздоровительная

ухо быстро ему говорит какое-то слово или короткое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает это слово следующему игроку и - так до последнего играющего.

После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребенок может исполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.

**«Журавли-журавли».** В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет или говорит речитативом следующие слова: «Журавли-журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли-журавли. Сделайтесь веревочкой». Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожак, который все учащает свои шаги по темпу песни и т. д.

**«Мережка».** Выбирают двух рыбаков, остальные играющие садятся в кружок, сложив кисти рук вместе. Они изображают берег реки, а сложенные на коленях руки — мережи. Один из рыбаков ходит вдоль берега, в руках у него маленькая рыбка. Он опускает свои руки с рыбкой в мережи и незаметно кладет ее кому-то из играющих. Второй рыбак должен угадать, у кого рыбка. Если он не угадал сразу, то ему разрешается назвать имена еще 2—3 детей. Первый рыбак садится на место, второй опускает рыбку в мережу, а тот, у кого нашли рыбку, идет угадывать.

**«Прятки».** Образуется две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. В дальнейшем игроки меняются местами.

**«Пора, бабушка, в пир!».** Все встают в круг, жмурка с завязанными глазами в середине круга. Играющие идут по кругу и говорят слова: «Бабушка, бабушка, пора в пир!» Бабушка-жмурка отвечает: «Не в чем!» — «В рогоже!».— «Негоже» — «В лукошке!» — «Покато».— « На крылышках полетай!»

При последних словах все останавливаются, а жмурка машет руками и идет в сторону играющих. Останавливается перед одним игроком и старается узнать его: руками проводит по платью, волосам (не разрешается трогать лицо). Если узнает, то играющий становится жмуркой и игра

начинается сначала.

**«Ловля оленей».** Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники-олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три – лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, попал мяч, считается пойманным. После четырех, пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

**«Кривой петух».** Одному из играющих завязывают глаза и сажают его на скамейку. Дети подходят к нему, говорят: «Прощай, кривой петух!»— и быстро расходятся по площадке. Водящий — кривой петух встает со своего места и идет искать игроков: он широко расставляет руки, прислушивается к каждому шороху. Найденного игрока он старается рассмешить, чтобы его узнать. Если ребенок будет узнан, он становится водящим.

**«Продаем горшки».** Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок-хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.

Водящий подходит к одному из хозяев и начинает разговор:

-Эй, дружок, продай горшок!

-Покупай.

Сколько дать тебе рублей?

-Три отдай.

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать горшок его хозяин, но не более трех рублей) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу (круг обегают три раза). Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

**«Жмурки на местах».** Жмурку ставят на середину игровой площадки, завязывают глаза, и он повертывается несколько раз вокруг себя. Играющие его спрашивают: «Где стоишь?» — «На мосту». — «Что продаешь?» — «Квас». — «Ищи три года нас!» После слов участники расходятся по площадке, жмурка идет их искать. Дети, пока их ищет жмурка, не сходят со своих мест, но они могут присесть, встать на колени или четвереньки. Найденный игрок становится жмуркой только в том случае, если водящий его узнает и назовет по имени.

			<p><b>«Один лишний».</b> Играющие становятся по кругу парами. Каждая пара в кругу располагается по возможности подальше от соседей. Выделяется один ведущий, который становится в середине круга. Начиная игру ведущий подходит к какой-нибудь паре и просит: «Пустите меня к себе». Ему отвечают: «Нет, не пустим, иди туда...» (указывают на более дальнюю пару). В то время, когда ведущий бежит к указанной паре, все стоящие в паре вторыми меняются местами, перебегая к другой паре, и становятся впереди. Передние уже становятся вторыми. Ведущий старается занять какое-нибудь из освободившихся мест. Оставшийся без места становится ведущим. Может играть любое количество детей. Меняться парами можно только тогда, когда ведущий бежит в указанном направлении.</p>		
5.	Резервное время	1			

## «Здоровейка+». 2 класс. (35 часов)

№	Раздел	Количество часов	Форма занятия	Виды деятельности
1	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b> Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья.	4	Беседа, викторина	Познавательная, спортивно-оздоровительная
2	<b>Питание и здоровье.</b> Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу» «Что даёт нам море» Светофор здорового питания	5	Беседа, концерт	Познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество
3	<b>Моё здоровье в моих руках.</b> Сон и его значение для здоровья человека Закаливание в домашних условиях День здоровья «Будьте здоровы» Иммунитет Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья	7	беседа, игра, праздник	Познавательная, спортивно-оздоровительная
4	<b>Я в школе и дома.</b> Я и мои одноклассники Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз Шалости и травмы «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление Умники и умницы	6	Круглый стол, беседа	Познавательная, спортивно-оздоровительная
5	<b>Чтоб забыть про докторов.</b> С. Преображенский «Огородники» Как защитить себя от болезни (выставка рисунков) День здоровья. «Самый здоровый класс» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	4	Беседа, творческий конкурс отчет,	Познавательная, спортивно-оздоровительная

6	<b>Я и моё ближайшее окружение.</b> Мир эмоций и чувств Вредные привычки «Веснянка» В мире интересного	4	Беседа, круглый стол	Познавательная, спортивно-оздоровительная
7	<b>«Вот и стали мы на год взрослей».</b> Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» Первая помощь при отравлении Наши успехи и достижения	4	Дискуссия, беседа	Познавательная, спортивно-оздоровительная
8	<b>Резервное время</b>	1		



**«Будь здоров». 3 класс. (35 часов)**

№	Раздел	Количество часов	Содержание занятия	Форма занятия	Вид деятельности
1.	Вводное занятие	1	За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе	Беседа	Познавательная
2.	Спорт любить — здоровым быть!	17	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	Беседа, игра	Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая
3.	Игры на развитие психических процессов	4	Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость)	Игра	Спортивно-оздоровительная, игровая
4.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	11	Полезные и вредные привычки. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. 4.2. Здоровое питание – отличное настроение. 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	Беседа, лечебная физкультура, праздник	Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, социальное творчество, досугово-развлекательная

		<p>и т. Д.), торты, сало.</p> <p>4.3. Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.</p> <p>4.4. Помоги себе сам. 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</p> <p>4.5. Праздники «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух»</p> <p>4.6. Часы здоровья. «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека</p>		
5.	Итоговое занятие	Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника	Коллективная работа, праздник	Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, социальное

					творчество, досугово- развлекательная
6.	Резервн ое время	1			

## «Здоровейка». 4 класс (35 часов)

№	Раздел	Количество часов	Содержание занятия	Форма занятия и	Вид деятельности
1.	Введение «Вот мы и в школе»	4	<p>Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. «Здоровье и здоровый образ жизни»</p> <p>Правила личной гигиены</p> <p>Физическая активность и здоровье</p> <p>Как познать себя (текущий контроль знаний – за круглым столом)</p>	Беседа, викторина	Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, социальное творчество, досугово-развлекательная
2.	Питание и здоровье	5	<p>Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.</p> <p>Питание – необходимое условие для жизни человека</p> <p>Здоровая пища для всей семьи</p> <p>Как питались в стародавние времена и питание нашего времени</p> <p>Секреты здорового питания.</p> <p>Рацион питания</p> <p>«Богатырская силушка»</p> <p>Текущий контроль знаний –КВН</p>	Беседа, викторина, игра	Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, социальное творчество, досугово-развлекательная
3.	Моё здоровье в моих руках	7	<p>Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на</p>	Беседа, конкурс рисунков и плакатов, викторина	Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, социальное творчество,

			<p>формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.</p> <p>Домашняя аптечка «Мы за здоровый образ жизни»</p> <p>Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» «Береги зрение с молодую».</p> <p>Как избежать искривления позвоночника</p> <p>Отдых для здоровья</p> <p>Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина</p>		досугово-развлекательная
4.	Я в школе и дома	6	<p>Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.</p> <p>«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»</p> <p>«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»</p> <p>Кукольный спектакль «Спешите делать добро»</p> <p>Что такое дружба? Как дружить в школе?</p> <p>Мода и школьные будни</p> <p>Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина</p>	Беседа, спектакль, викторина	Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, социальное творчество, досугово-развлекательная
	Чтоб забыть про докторов	4	<p>Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".</p> <p>Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься</p> <p>День здоровья_«За здоровый образ жизни».</p> <p>Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»</p> <p>«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс</p>	Беседа, спектакль.	Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, социальное творчество, досугово-развлекательная

			«Разговор о правильном питании»		
	Я и моё ближайшее окружение	4	<p>Размышление о жизненном опыте.</p> <p>Вредные привычки и их профилактика.</p> <p>Школа и моё настроение.</p> <p>В мире интересного.</p> <p>Текущий контроль знаний - итоговая диагностика</p>	Беседа, тест	<p>Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, социальное творчество, досугово-развлекательная</p>
	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	<p>Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.</p> <p>Я и опасность.</p> <p>Игра «Мой горизонт»</p> <p>Гордо реет флаг здоровья</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» (итоговый контроль знаний – диагностика) Составление книги здоровья.</p>	Беседа, тест, игра	<p>Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, социальное творчество, досугово-развлекательная</p>

**Поурочное планирование  
«Расти здоровым». 1 класс**

№	Тема занятия	Ча сы	Дата	ЦОР
<b>Раздел 1. Игры с бегом (9 часов)</b>				
1.	Вводный урок	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2.	Русские народные игры: «Дорожки», «Змейка»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3.	Русские народные игры: «Челночок» «Пустое место»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.	Русские народные игры «Пятнашки обыкновенные», «Пятнашки с домом»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
5.	Русские народные игры: «Прерванные пятнашки», «Круговые пятншки»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
6.	Русская народная игра: «Берегись!»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
7.	Русская народная игра: «Филин и пташки»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
8.	Русская народная игра: «Лошадки»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
9.	Русская народная игра: «Палочка-выручалочка»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 2. Игры с мячом (8 часов)</b>				
10.	Русская народная игра: «Перебрасывание мяча»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
11.	Русская народная игра: «Зевака»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
12.	Русская народная игра: «Мячик кверху»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
13.	Русская народная игра: «Охотник»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
14.	Русская народная игра: «Сойки»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
15.	Русская народная игра: «Выбей мяч из круга»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
16.	Русская народная игра: «Мяч в лунке»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
17.	Русская народная игра: «Самые ловкие»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Игры с прыжками (8 часов)</b>				
18.	Русская народная игра: «Воробушки и кот»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
19.	Русская народная игра: «Мешочек»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

20.	Русская народная игра: «Петушиный бой» (конкурс)	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
21.	Русская народная игра: «Салка на одной ноге»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
22.	Русская народная игра: «Здравствуй, сосед»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
23.	Русская народная игра: «Купи бычка»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
24.	Русская народная игра: «Попрыгунчики»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
25.	Русская народная игра: «Переселение лягушек»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Подвижные игры народов России: русские народные игры малой подвижности (9 часов)</b>			
26.	Русская народная игра «Краски». Башкирская народная игра «Стрелок»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
27.	Русская народная игра «Колечко». Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
28.	Русская народная игра «Летит – не летит». Дагестанская народная игра «Слепой медведь»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
29.	Русская народная игра «Телефон». Кабардино-Балкарская народная игра «Журавли-журавли»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
30.	Русская народная игра «Мережка». Калмыцкая народная игра «Прятки».	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
31.	Русская народная игра «Пора, бабушка в пир!» Игры народов Коми «Ловля оленей»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
32.	Русская народная игра «Кривой петух». Татарская народная игра «Продаем горшки»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
33.	Русская народная игра «Жмурки на местах». Якутская народная игра «Один лишний»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
34.	Резервный урок	1	



**«Здоровейка+». 2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>ЦОР</b>
<b>Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)</b>				
1.	Что мы знаем о ЗОЖ	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2.	По стране Здоровейке	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3.	В гостях у Мойдодыра	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.	Я хозяин своего здоровья	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 2. Питание и здоровье (5 ч)</b>				
5.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
6.	Культура питания. Этикет.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
7.	Спектакль «Я выбираю кашу»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
8.	«Что даёт нам море»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
9.	Светофор здорового питания	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7 ч)</b>				
10.	Сон и его значение для здоровья человека	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
11.	Закаливание в домашних условиях	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
12.	День здоровья «Будьте здоровы»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
13.	Иммунитет	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
15.	Спорт в жизни ребёнка.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
16.	Слагаемые здоровья	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

<b>Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч)</b>				
17.	Я и мои одноклассники	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
18.	Почему устают глаза?	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
20.	Шалости и травмы	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
21.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
22.	Умники и умницы	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч)</b>				
23.	С. Преображенский «Огородники»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
24.	Как защитить себя от болезни(Выставка рисунков)	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
25.	День здоровья. «Самый здоровый класс»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч)</b>				
27.	Мир эмоций и чувств	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
28.	Вредные привычки	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
29.	«Веснянка»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
30.	В мире интересного	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч)</b>				
31.	Я и опасность.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
33.	Первая помощь при отравлении	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

34.	Наши успехи и достижения	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
35.	Резервный урок	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

**«Будь здоров». 3 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>ЦОР</b>
<b>Раздел 1. Вводное занятие (1 ч)</b>				
1.	Вводное занятие	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 2. Спорт любить — здоровым быть! (17 ч)</b>				
2.	Полезные привычки	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3.	Народные игры	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.	Игры на развитие психических процессов	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
5.	Сюжетные игры	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
6.	Поговорим о правилах этикета	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
7.	Играя, подружись с бегом	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
8.	Мой весёлый звонкий мяч!	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
9.	Помоги себе сам	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
10.	Игры – эстафеты	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
11.	Игры с прыжками	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
12.	Час здоровья	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
13.	Пальчиковые игры	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
14.	Народные игры	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
15.	Вредные привычки	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
16.	Кто сильнее?	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
17.	Полезные привычки	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
18.	Полезные привычки в питании	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 3. Игры на развитие психических процессов (4 ч)</b>				
19.	Лечебная физкультура	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

20.	Сюжетные игры	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
21.	Игры на развитие психических процессов.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
22.	Играя, подружись с бегом	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 4. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! (11 ч)</b>				
23.	Спортивный праздник	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
24.	Мой весёлый звонкий мяч!	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
25.	Полезные привычки в питании	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
26.	Народные игры	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
27.	Час здоровья	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
28.	Зимние забавы	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
29.	Правила безопасного поведения зимой	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
30.	Пальчиковые игры	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
31.	Вредные привычки	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
32.	Зимние забавы	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
33.	Помоги себе сам	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 5. Итоговое занятие (2 ч)</b>				
34.	Праздник	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
35.	Резервный урок	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

## «Здоровейка». 4 класс

	Тема занятий	Количество часов	Дата	ЦОР
<b>Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)</b>				
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2.	Правила личной гигиены	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3.	Физическая активность и здоровье	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.	Как познать себя	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 2. Питание и здоровье (5 ч)</b>				
5.	Питание необходимое условие для жизни человека	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
6.	Здоровая пища для всей семьи	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
9.	«Богатырская силушка»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7 ч)</b>				
10.	Домашняя аптечка	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
11.	«Мы за здоровый образ жизни»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
13.	«Береги зрение с молодую».	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
14.	Как избежать искривления позвоночника	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
15.	Отдых для здоровья	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
16.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч)</b>				
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
18.	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
19.	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

20.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
21.	Мода и школьные будни	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
22.	Делу время, потехе час.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч)</b>				
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
24.	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
25.	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч)</b>				
27.	Размышление о жизненном опыте	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
28.	Вредные привычки и их профилактика	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
29.	Школа и моё настроение	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
30.	В мире интересного.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
<b>Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч)</b>				
31.	Я и опасность.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
32.	Игра «Мой горизонт»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
33.	Гордо реет флаг здоровья	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
34.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
35.	Резервный урок	1		