**Пояснительная записка.**

Программа «Неболейка» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Общая характеристика курса.

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.

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 «Неболейка!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

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

**Место курса в учебном плане :**

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

На реализацию курса «Неболейка!» в 1 классе отводится 66 ч в год ( 2 часа в неделю). Занятия проводятся по 35минут в соответствии с нормами СанПина.

**Описание ценностных ориентиров содержания курса.**

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 – индентификация себя с Россией, её культурой.
* При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

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

* Обеспечение мотивации

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

**Основные направления реализации программы:**

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинским работником.

* 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

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

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

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

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

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

уважительное отношение к культуре других народов.

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

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

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

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

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

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

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

**Предметные результаты:**

формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

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

**Содержание учебного курса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание программы** | Всего **часов** | **Часы аудиторных занятий** | **Часы внеаудиторных занятий** |
| **1** | **Вводные занятия.**  **За здоровый образ жизни** | **2** | **1** | **1** |
| **2** | **Спорт любить — здоровым быть!** | **36** | **3** | **33** |
| 2.1 | Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов | 4 | - | 4 |
| 2.2 | Подвижные игры | 22 | - | 22 |
| 2.2.1 | Играя, подружись с бегом | 4 | - | 3 |
| 2.2.2 | Игры – эстафеты | 3 | - | 3 |
| 2.2.3 | Игры с прыжками | 4 | - | 3 |
| 2.2.4 | Кто сильнее? Игры-соревнования | 3 | - | 3 |
| 2.2.5 | Мой весёлый звонкий мяч! | 4 | - | 4 |
| 2.2.6 | Сюжетные игры | 4 | - | 3 |
| 2.3 | Пальчиковые игры. | 3 | 3 | - |
| 2.4 | Зимние забавы | 4 | - | 4 |
| 2.5 | Спортивные праздники | 3 | - | 3 |
| **3.** | **Игры на развитие психических процессов** | **4** | **3** | **1** |
| **4.** | **Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!** | **23** | **10** | **13** |
| 4.1 | Полезные и вредные привычки | 5 | 3 | 2 |
| 4.2 | Здоровое питание –отличное настроение. | 5 | 5 | - |
| 4.3 | Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации | 3 | - | 3 |
| 4.4 | Помоги себе сам | 3 | - | 3 |
| 4.5 | Праздники | 3 | - | 3 |
| 4.6 | Часы здоровья | 4 | 2 | 2 |
| **5** | **Итоговое занятие** | **1** | **1** | - |
|  | **Итого** | **66** | **18** | **48** |

**Содержание программы (66ч.):**

**1 раздел ( 2 ч)**

**Вводные занятия**

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

**2 раздел ( 36 ч)**

**Спорт любить — здоровым быть!**

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

* 1. *Народные игры ( 4ч.)* Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».
  2. *Подвижные игры (22ч.)* Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Играя, подружись с бегом (4ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»

2.2.2. Игры – эстафеты (3ч.): «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

* + 1. Игры с прыжками (4ч.): «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха»
    2. Кто сильнее? Игры-соревнования (3ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»
    3. Мой весёлый звонкий мяч! (4ч.) «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол»
    4. Сюжетные игры (4ч.): «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

*2.3. Пальчиковые игры (3ч.).* Это инсценировка каких-либо рифмо­ванных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требу­ют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентировать­ся в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способно­стей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчико­вую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», « Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

*2.4. Зимние забавы (4ч.).* Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

*2.5. Спортивные праздники (3ч.)* Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила»,

**3 раздел ( 4 ч) Игры на развитие психических процессов.** Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**4раздел ( 23 ч)**

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

*4.1. Полезные и вредные привычки*. (5ч.) 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.* (5ч.) Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

*4.3. Лечебная физкультура.( 3ч.)* Приёмы самомассажа и релаксации.Релаксационные настрои.Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

*4.4. Помоги себе сам.(3ч.)* Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

*4.5. Праздники (3ч.)* «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

*4.6. Часы здоровья.(4ч.)* «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.

**5 раздел ( 1 ч)**

**Итоговое занятие.**

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

***Календарно-тематическое планирование занятий***

***по спортивно-оздоровительному направлению «Неболейка»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Основное содержание занятия | Кол-во  часов | Формы организации | Вид деятельности | Виды конт роля | Дата |
| 1. 1 | Вводное занятие. | Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы. | 1 | Групповая работа | Рисуем правильный маршрут | тематический | 4.09.15 |
| 1. 2 | Полезные привычки. | Режим дня школьника. | 1 | Словесные методы | Просмотр электронной презентации | тематический | 7.09.15 |
| 1. 3 | Народные игры. | Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун» | 1 | Рассказ учителя | Разучивание игр | текущий | 11.09.15 |
| 1. 4 | Игры на развитие психических процессов | Упражнения и игры на развитие внимания | 1 | Индивидуальная работа | Разучивание игр | соревнование | 14.09.15 |
| 1. 5 | Сюжетные игры | Разучивание сюжетных игр «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр | соревнование | 18.09.15 |
| 1. 6 | Поговорим о правилах этикета | Как правильно есть. Режим питания. | 1 | Наглядные методы | Изучаем правила питания | тематический | 21.09.15 |
| 1. 7 | Играя, подружись с бегом | Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц» | 1 | игра | Разучивание игр |  | 25.09.15 |
| 1. 8 | Мой весёлый звонкий мяч! | Разучивание игр с мячом «Школа мяча» | 1 | Фронтальная работа | Разучивание игр | конкурс | 28.09.15 |
| 1. 9 | Помоги себе сам. | Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. | 1 | Групповая работа | Беседа | Предварительный контроль | 2.10.15 |
| 1. 10 | Игры – эстафеты | Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих» | 1 | Фронтальная работа | Разучивание игр |  | 5.10.15 |
| 1. 11 | Игры с прыжками | Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  | 9.10.15 |
| 1. 12 | Час здоровья | Беседа «О пользе завтрака» | 1 | Индивидуальная работа | Составим меню | Тематический контроль | 12.10.15 |
| 1. 13 | Пальчиковые игры | Инсценировка каких-либо рифмо­ванных историй, сказок при помощи пальцев | 1 | Индивидуальная работа, наглядные методы | Разучивание игр | конкурс | 16.10.15 |
| 1. 14 | Народные игры. | Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  | 19.10.15 |
| 1. 15 | Вредные привычки | Курение – это болезнь. | 1 | Групповая работа | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. | Тематический контроль | 23.10.15 |
| 1. 16 | Кто сильнее? | Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  | 26.10.15 |
| 1. 17 | Полезные привычки | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». | 1 | Поисковые методы | Игра – беседа | Тематический контроль | 30.10.15 |
| 1. 18 | Полезные привычки в питании. | Овощи на твоём столе. | 1 | Индивидуальная работа | практикум | Тематический контроль | 9.11.15 |
| 1. 19 | Лечебная физкультура. | Учимся приёмам массажа и самомассажа. | 1 | Индивидуальная работа | практикум |  | 13.11.15 |
| 1. 20 | Сюжетные игры | Разучивание сюжетных игр «Два мороза» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  | 16.11.15 |
| 1. 21 | Игры на развитие психических процессов. | Игры на развитие восприятия и мышления | 1 | наглядные методы | Разучивание игр | соревнование | 20.11.15 |
| 1. 22 | Играя, подружись с бегом | Игры с бегом «Борьба за флажки» | 1 | Фронтальная работа | Разучивание игр | соревнование | 23.11.15 |
| 1. 23 | Спортивный праздник | Игровая программа «Богатырская сила» | 1 | Групповая работа | Участие в конкурсной программе | Итоговый контроль | 27.11.15 |
| 1. 24 | Мой весёлый звонкий мяч! | Разучивание игр с мячом «Мяч – соседу» | 1 | Фронтальная работа | Разучивание игр |  | 30.11.15 |
| 1. 25 | Полезные привычки в питании | Фрукты – лучшие продукты. | 1 | Индивидуальная работа | практикум | Тематический контроль | 4.12.15. |
| 1. 26 | Народные игры. | Разучивание украинских народных игр «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка» | 1 | Словесные методы | Разучивание игр |  | 7.12.15 |
| 1. 27 | Час здоровья | «День каши» | 1 | Групповая работа | Беседа-практикум | Предварительный контроль | 11.12.15 |
| 1. 28 | Зимние забавы. | Лыжные гонки | 1 | Групповая работа |  | соревнования | 14.12.15 |
| 1. 29 | Правила безопасного поведения зимой | «Осторожно – тонкий лёд!» «Осторожно – гололёд!» | 1 | Поисковые методы | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. | викторина | 18.12.15 |
| 1. 30 | Пальчиковые игры | Разучивание пальчиковых игр: «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили» | 1 | Наглядные методы | Разучивание игр | Тематический контроль | 21.12.15 |
| 1. 31 | Вредные привычки. | Вред от алкоголя. | 1 | Индивидуальная работа, поисковые методы | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. |  | 25.12.15 |
| 1. 32 | Зимние забавы. | Эстафеты на санках | 1 | Групповая работа |  | соревнования | 28.12.15 |
| 1. 33 | Помоги себе сам. | Как оказать первую помощь при порезе, ушибе | 1 | Наглядные методы | практикум |  | 11.01.16 |
| 34-35 | Праздник | Подготовка и проведение праздника «Папа, мама, я – спортивная семья» | 2 | Коллективная работа |  | праздник | 15.01.16 |
| 36 | Сюжетные игры | Разучивание сюжетных игр «Космонавты» | 1 | Словесные методы | Разучивание игр |  | 18.01.16 |
| 37 | Играя, подружись с бегом | Разучивание игр с бегом «Пустое место» | 1 | Коллективная работа | Разучивание игр | соревнования | 22.01.16 |
| 38 | Зимние забавы | Эстафеты на санках. | 1 | Групповая работа |  | эстафеты | 25.01.16 |
| 39 | Кто сильнее? | Разучивание игр-соревнований «Выталкивание спиной» | 1 | Коллективная работа | Разучивание игр |  | 29.01.16 |
| 40 | Игры на развитие психических процессов. | Игры на развитие памяти | 1 | Индивидуальная работа | Разучивание игр | соревнование | 1.02.16 |
| 41 | Пальчиковые игры | Разучивание пальчиковых игр: « Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу». | 1 | Индивидуальная работа, наглядные методы | Разучивание игр | конкурс | 5.02.16 |
| 42 | Игры – эстафеты | Разучивание игр-эстафет «Эстафеты-поезда» | 1 | Коллективная работа | Разучивание игр |  | 8.02.16 |
| 43 | Час здоровья | «День соков» | 1 | Фронтальная работа, поисковые методы | Игра-путешествие | викторина | 12.02.16 |
| 44 | Лечебная физкультура. | Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. | 1 | Индивидуальная работа | Разучивание релаксационных упражнений |  | 15.02.16 |
| 45 | Сюжетные игры | Разучивание сюжетных игр «Совушка». | 1 | Фронтальная работа | Разучивание игр |  | 26.02.16 |
| 46 | Зимние забавы | «Клуб ледяных инженеров». | 1 | Индивидуальная работа | Строительство фигур из снега. | соревнование | 29.02.16 |
| 47 | Народные игры. | Разучивание белорусских народных игр «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». | 1 | Фронтальная работа | Разучивание игр |  | 4.03.16 |
| 48 | Вредные привычки | Наркотические вещества. Токсические вещества. | 1 | Фронтальная работа, поисковые методы | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма | опрос | 7.03.16 |
| 49 | Полезные и вредные привычки в питании. | «Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, жвачки». | 1 | Индивидуальная работа | Игра-практикум | игра | 11.03.16 |
| 50 | Помоги себе сам. | Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них | 1 | Наглядные методы | практикум |  | 14.03.16 |
| 51 | Игры с прыжками | Разучивание игр с прыжками «Поймай лягушку» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр | Текущий контроль | 21.03.16 |
| 52 | Играя, подружись с бегом | Разучивание игр с бегом: «Салки по кругу» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  | 25.03.16 |
| 53 | Мой весёлый звонкий мяч! | Разучивание игр с мячом «Гонка мячей по кругу» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  | 28.03.16 |
| 54 | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | «Здоровое питание – отличное настроение». | 1 | Индивидуальная работа, поисковый метод | Беседа. | тестирование | 4.04.16 |
| 55 | Игры с прыжками | Разучивание игр с прыжками «Придумай и покажи» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр | соревнование | 8.04.16 |
| 56 | Кто сильнее? | Разучивание игр-соревнований «Эстафета с чехардой» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  | 11.04.16 |
| 57 | Лечебная физкультура. | Релаксационные настрои | 1 | Индивидуальная работа | Разучивание релаксационных настроев |  | 15.04.16 |
| 58 | Час здоровья | «Фруктовый карнавал» | 1 | Поисковый метод | Практикум | игра | 18.04.16 |
| 59 | Игры с прыжками | Разучивание игр с прыжками «Кружилиха» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр | тестирование | 22.04.16 |
| 60 | Игры на развитие психических процессов. | Игры на развитие воображения | 1 | Индивидуальная работа |  | соревнование | 25.04.16 |
| 61-62 | Праздники | «Мама, папа, я – здоровая семья» | 2 | Групповая работа | Подготовка и проведение праздника | праздник | 29.04.16 |
| 63 | Игры – эстафеты | Разучивание игр-эстафет «Большая круговая эстафета» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  | 2.05.16 |
| 64 | Мой весёлый звонкий мяч! | Разучивание игр с мячом: «Охраняй капитана», «Пушбол» | 1 | Групповая работа | Разучивание игр |  | 6.05.16 |
| 65 | Праздники | «В здоровом теле – здоровый дух» | 1 | Фронтальная работа | Участие в конкурсной программе | Спортивные соревнования: | 13.05.16 |
| 66 | Итоговое занятие | Подведение итогов работы, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника. | 1 | Индивидуальная работа |  | Анкета викторина | 16.05.16 |
|  |  | Итого: | 66 |  |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение:**

* Спортивный зал;
* Маты;
* Коврики;
* Гимнастические скамейки;
* Мячи, обручи, кегли, прыгалки;
* Музыкальный центр;
* музыкальная фонотека;
* СД– диски;
* DVD – проигрыватель.
* Методические разработки праздников
* Приёмы самомассажа и релаксации
* Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»

«Фрукты и овощи на твоём столе»

«Режим дня школьника»

**Литература**

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011

**Литература для родителей и детей:**

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

ACT -ЛТД, 1997.

1. Шебеко В.Н.,. Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.