Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Центр образования творчества детей и юношества «Досуг»

Утверждена:

педсоветом

28 августа 2013 года

Утверждаю:

Директор МОУ ДОД

ЦРТДЮ «Досуг»

\_\_\_\_\_\_\_А.А.Курылев

23 сентября 2013г.

Дополнительная

образовательная программа

«Я и моё здоровье»

Срок реализации: 2013-2016 г.г.

Возраст детей: 7-11 лет

**Автор-составитель:**

Костюкова Татьяна Михайловна

**Должность:**

Педагог дополнительного образования

д/к «Восток»

Квалификационная категория: первая

г. Нижний Новгород

2013 год

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное наименование программы | «Я и моё здоровье» |
| Автор программы | Костюкова Татьяна Михайловна, тренер-преподаватель детского клуба «Восток» |
| Руководитель программы | Курылев Андрей Александрович, директор МБОУ ДОД ЦРТДЮ «Досуг» |
| Территория, представившая программу | г. Нижний Новгород |
| Название проводящей организации | МБОУ ДОД ЦРТДЮ «Досуг», детский клуб «Восток» |
| Адрес организации | 603000, г. Нижний Новгород, ул. Смирнова, 13а |
| Телефон | 293-86-96 |
| Цель программы | Формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата. |
| Специализация программы | Образовательная, спортивно-оздоровительная. |
| Сроки проведения | 2013-2016г. |
| Место проведения | г. Нижний Новгород, детский клуб «Восток» |
| Официальный язык программы | Русский |
| Общее количество участников «В том числе детей) | 16чел. |
| География участников | Воспитанники детского клуба «Восток» |
| Условия участия в программе | Добровольное. Разрешение родителей, медиков |
| Условие размещение участников | Детский клуб «Восток», спортзал |
| Краткое содержание программы | Применение систем определенных физических упражнений с целью профилактики и потребности поддержания своего здоровья |
| История осуществление программы | Программа реализуется с 2013 года |

**Пояснительная записка**

**Введение**

Отечественная система физического воспитания, которая до последнего времени по праву считалась одной из лучших в мире, направлена на укрепление здоровья, развития физических способностей человека, формирование жизненно важных умений и двигательный навыков, обеспечивающих подготовку к общественно полезному труду и защите Родины.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляют мышцы туловища, позволяют добиться корректирующего воздействие на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания.

**Направленность программы.**

Основная направленность программы – физическое развитие и оздоровление детей в ходе общей и специальной физической подготовке, а также коллективно-игровой деятельности. Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма, и прежде всего опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистых и дыхательных систем.

Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и систему детей, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

**Целесообразность.**

Программа реализуется в помещении д/к «Восток», где имеются все необходимые условия: спортивный зал, раздевалка, необходимые снаряжения для проведения занятий (спортивный инвентарь).

**Актуальность.**

Массовое привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья, совершенствования физических качеств, овладение определенными физическими навыками, развитие мышления, творчества и самостоятельности. Это особенно актуально в наше время, когда среди молодежи распространяются нездоровые формы поведения, физическая и моральная распущенность, негативное отношение к выполнению социальных обязательств, антипатриотическое настроение.

**Цели программы.**

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности

2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

Обучающие:

1. Создание правильное представление о здоровом образе жизни
2. Укрепление здоровья, улучшение осанки и опорно-двигательного аппарата
3. Обучение различным методикам дыхательной гимнастики
4. Научить детей организовывать свою деятельность в соответствии с нормами здорового образа жизни

Развивающие:

1. Развивать координационных и кондиционных способностей
2. Развивать физические качества: силу, гибкость, подвижности позвоночного столба и суставов, координацию движений

Воспитательные:

1. Формировать у младших школьников ценного отношения к здоровью
2. Формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, о правильном питании, влияние физических упражнений на состояния здоровья, работоспособности
3. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений

**Условия и сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на занятия с детьми с 7 до 11 лет.

Срок реализации – 3 года

В программе с 1 -3 года обучения используются специально подобранные, методически оформленные физические упражнения и игры.

В процессе обучения младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, основную стойку, получают навыки самостоятельной работы.

В кружке занимается 16 человек. Группы скомплектованы по уровню физической подготовке. Занятия имеют коррекционно-оздоровительную направленность и проводятся по 40-45 минут с группами по 6-8 человек.

Комплекс рассчитан на несколько занятий и усложняется по мере освоения упражнений. Занятие состоит из 3-х частей: вводной (подготовка к выполнению физических упражнений), основной (выполнение упражнений), заключительной (восстановление организма после занятий физическими упражнениями). Режим занятий следующий: 3 раза в неделю 3 часа.

Регулярные занятия по программе помогают гармоничному и всестороннему развитию детей.

**Формы организации занятий**

Занятия могут включать в себя: рассказ, беседы, разминки, словестный и наглядный метод, индивидуальные и групповые занятия, подвижные игры.

Разучивание нового упражнения осуществляется: объяснение, показ, выполнение упражнения детьми.

В занятие рекомендуется включать игровые, групповые и соревновательные методические приемы.

Для закрепления правильных исходных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствии с моментом выполнения упражнения.

**Ожидаемый результат**

1. Физическое воспитание детей школьного возраста включает в себя следующие мероприятия: строгое соблюдение гигиенического режима дня, систематическое закаливание и ежедневные занятия физическими упражнениями
2. Различные физические упражнения, в том числе и игры, которыми так любят заниматься дети, прежде всего благоприятно действуют на центральную нервную систему, на кору головного мозга, объединяющую, направляющую и регулирующую деятельность организма
3. Физические упражнения хорошо развивают и укрепляют весь опорно-двигательный аппарат ребенка. Его кости становятся крепкими и хорошо растут в длину и ширину, связки делаются более прочными, хорошо развиваются мышцы, увеличиваясь в объеме и приобретая рельефную форму. Позвоночник занимает правильное вертикальное положение; грудная клетка становится широкой, выпуклой и значительно увеличивает свою подвижность. Мускулатура туловища, особенно спины и живота, образует естественный крепкий мышечный корсет, обеспечивающий ребенку стройную фигуру и хорошую, красивую осанку. Движения детей становятся более согласованными, четкими и уверенными.
4. Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его; распознать и анализировать опасные для здоровья ситуации, находить выход из них и понимать при каких условиях среда обитания безопасно для жизни

**Календарно-тематическое  планирование занятий кружка «Я и моё здоровье»**

***«Я здоровье сберегу***

***Сам себе я помогу!»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Кол-во часов | Содержание занятий |
| 1 | 1 | Твоё здоровье – что это? |
| 2 | 1 | «Законы Страны Игр» Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробышки» |
| 3 | 1 | Можно ли самому «творить  здоровье?». Разучивание комплекса утренней гимнастики «Проснись» |
| 4 | 1 | Твой режим дня. Пешая прогулка к реликтовым соснам. |
| 5 | 1 | Участие во внутришкольном мероприятии «Осенний кросс». |
| 6 | 1 | Чистота и порядок. Разучивание игры «У ребят порядок строгий» |

**Учебно-тематический план**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Основы формирования правильной осанки. Общеразвивающее упражнение, способствующие укреплению опорно-двигательного аппарата | 4 | 29 | 33 |
| 3 | Виды осанок, коррекционные упражнения, способствующие правильному формированию позвоночника | 6 | 19 | 25 |
| 4 | Уроки Айболита | 10 | 23 | 33 |
| 5 | Дыхательные упражнения, обучение брюшному дыханию | 3 | 10 | 13 |
| 6 | Рецепт здоровья | 4 | 15 | 19 |
| 7 | Коррекционно-оздоровительные упражнения на снятие мышечного напряжения | 6 | 12 | 18 |
| Всего | Итого: | 34 | 110 | 144 |

**Второй и третий год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Методика формирования правильной осанки с использованием различных сенсомоторных стимулов | 8 | 23 | 31 |
| 3 | Коррекционно-оздоровительные упражнения. Занятия по индивидуальным программам | 10 | 38 | 48 |
| 4 | Дыхательные упражнения. Обучения методики «Бодифлекс» | 6 | 12 | 18 |
| 5 | Оздоровительные упражнения на снятие зон повышенной напряженности | 5 | 20 | 25 |
| 6 | «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу!»  «Страна Здоровичков»  «Правильное питание – основа здоровья» | 6  8  6 | 17  26  28 | 23  34  34 |
| Всего | Итого: | 50 | 166 | 216 |

**Содержание программы.**

1. **Вводное занятие**: знакомство группы, краткие сведения о физической культуре и о профилактике физических упражнений.
2. **Теоретическая подготовка:** режим дня, режим питания, личная гигиена. Требование к одежде и обуви. Инвентарь для занятий. Требования технике безопасности на занятиях.
3. **Общая физическая подготовка:** содержание занятий направленно на гармоничное развитие детей, их всестороннею физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координацию, силу, формирование правильной осанки.

В практический материал данного раздела программы входит:

* 1. Упражнения для разминки
     1. Общая разминка – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений
     2. Разминка у опоры – положение стоя у опоры
  2. Упражнения с предметами

1. **Специальная физическая подготовка**

4.1 Классификация физических упражнений

*Классификация физических упражнений*

Игры

Спортивно- прикладные

Гимнастические упражнения

* 1. Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения состоят из сочетанных движений. С их помощью можно воздействовать на различные системы организма и на отдельные мышечные группы, суставы, развивая и восстанавливая силу мышц, быстроту, координацию и т. д. Все упражнения подразделяются на общеразвивающие (общеукрепляющие), специальные и дыхательные (статические и динамические).

4.2.1 Общеукрепляющие упражнения применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания. Эти упражнения облегчают лечебное действие специальных.

4.2.2 Специальные и дыхательные упражнения избирательно действуют на опорно-двигательный аппарат. Например, на позвоночник - при его искривлениях, на стопу - при плоскостопии и травме.

4.2.3 Упражнения для стоп

4.2.4 Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса

4.2.5 Упражнения для позвоночника

4.2.6 Упражнения для мышц спины

4.2.7 Упражнения для укрепления мышц бедер

4.2.8 Упражнения для укрепления голеностопных суставов

4.2.9 Упражнения на равновесие «Пассе»

4.2.10 Упражнения для развития гибкости: «Круглый», «Волна», «Вперед».

* 1. Спортивно-прикладные упражнения

К спортивно-прикладным упражнениям относятся ходьба, бег:

•Ходьба используется при самых различных заболеваниях и почти всех видах и формах занятий. Она используется перед началом занятий как подготовительное и организующее упражнение. Ходьба может быть усложненной - на носках, на пятках, ходьба крестным шагом, с высоким подниманием коленей.

•Бег. Это движение циклического типа, т. е. одновременного отрыва обеих ног от опоры. Попеременное сокращение и расслабление большого количества мышц вовлекают в работу большинство систем организма (кровообращение, дыхание, обмен веществ и т. д.)

* 1. Игры

Игры подразделяются на возрастающие по нагрузке группы:

• Игры на месте (проводимые в исходных положениях сидя, полулежа, лежа, реже стоя).

• Малоподвижные ( нагрузка ниже средней, игры с мячом, игра «съедобное-несъедобное» и т.д.)

• Подвижные сопровождаемые средней нагрузкой и выше средней (игры «салки», «кошки-мышки», «чижик» и т.д.)

Педагогу в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка.

1. **Подготовка к показательным итоговым выступлениям**. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций

**Список литературы**

1. Б.А.Асмарин «Теорика и методика педагогических исследований в физическом воспитании». Москва, 1978
2. П.Брегг «Позвоночник: путь к здоровью и долголетию». Издательство «Академия развития», 1984.
3. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – М., «Физкультура и спорт»,1990.
4. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2000
5. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003
6. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – М., «Физкультура и спорт»,1990
7. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом Образе жизни // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с. 420-429
8. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1
9. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев
10. Н. В. Гуреев «Активный отдых», Москва «Советский спорт» 1991 г.
11. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
12. Ф.Звонарёв «Л.Ф.К. при нарушениях опорно-двигательного аппарата». Издательство «Знание» г.Москва, 1977.
13. Л.П.Матвеев «Теория и методика физической культуры», Москва, 1991
14. Ю. Б. Никифоров «Учитесь наслаждаться движениями», Москва «Советский спорт» 1989 г

**Приложения**

**Содержание**

**Пояснительная записка**

Введение

Направленность программы

Целесообразность

Цель программы

Задачи

Условия и сроки реализации программы.

Формы организации занятий

Ожидаемый результат

**Учебно-тематический план**

Первый год обучения

Второй и третий год обучения

**Содержание программы**

Вводное занятие

Теоретическая подготовка

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Подготовка к показательным итоговым выступлениям

**Список литературы**

**Приложения**

**Подвижные игры, упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки**

Выработка правильной осанки – сложный процесс, начинающийся в младенчестве и продолжающийся длительное время. Хорошая осанка украшает фигуру человека, помогает ему овладевать сложными двигательными навыками.

Неправильное положение тела связано с односторонним отягощением мышц, слабостью мускулатуры, привычкой опускать голову, подавать вперед плечи, горбиться, искривлять позвоночник и т. Д. Это создает неблагоприятные условия для функционирования органов кровообращения и дыхания, вредит здоровью детей.

Педагог должен знать правильную стойку и уметь показать ее детям: голова прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу, образуя угол примерно 15-20?.

Для предотвращения и исправления отклонений в формировании осанки для детей разработано множество игр и упражнений.

**Упражнения для выработки навыка правильной осанки.**

И.п. – стоя спиной к стене.

1. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов, и угол его наклона уменьшается.

2. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).

3.Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).

4.Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох).

Те же упражнения на вытягивание позвоночника можно выполнять сидя.

5.Закрыть глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.

6.Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.

7.Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.

8. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в и.п.

Все эти упражнения можно усложнять – выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

**Изучив программу, учащиеся будут знать:**

\* Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.

\* Способы сохранения и укрепления здоровья.

\* Принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня.

\* Правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, дыхания, питания, одежды, сна.

\* Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.

\* Основные приемы и методы психической релаксации.

**Изучив программу, учащиеся будут уметь**:

\* Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.

\* Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.

\* Определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы.

\* Соблюдать правила личной гигиены.

\* Применять приемы и методы психической релаксации.

\* Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

**Тематическое планирование**

**1 класс (33 часа).**

**Уроки Айболита**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол –во**  **часов** | **Требования к уровню подготовки** |
| 1-2 | Я и мое здоровье | 2 | Умение заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей.  Овладение основными культурно – гигиеническими навыками ( я умею, я могу, сам себе я помогу), навыками самообслуживания. Зачем нам нужно быть здоровым.Спорт в моей жизни |
| 3-4 | Режим дня | 2 | Умение организовать свое время – ценное качество. Научиться соблюдать режим дня. Способствовать пониманию детьми того, что чередование труда и отдыха в режиме дня помогает поддерживать высокую работоспособность, что свободное время – это не только время для отдыха, но и для полезных дел. |
| 5-6 | Почему кости крепкие? Почему мы не ломаемся? | 2 | Приобщение к здоровому образу жизни (правильно питаться, двигаться, следить за своим телом, делать зарядку, заниматься спортом.) |
| 7-8 | Как живет наш организм. Знакомство со скелетом. Осанка. | 2 | Соблюдение правил, чтобы осанка была хорошей.  Выполнение физических упражнений для укрепления мышц для сохранения осанки. |
| 9 | Викторина «Что я знаю о себе» | 1 | Определить уровень усвоения материала. |
| 10-11 | Друзья Мойдодыра – вода и мыло. | 2 | Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека. Заболевания кожи, их профилактика. |
| 12-13 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. | 2 | Умение умываться, купаться, обтираться, приводить в порядок свои вещи так, чтобы получать от этого настоящее удовлетворение. |
| 14 | Кто тобой управляет? | 1 | Знать как работает мозг; формирование потребности в гигиене умственного труда. |
| 15 | Чтоб дышалось легко.  . | 1 | Приемы правильного дыхания. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья. Дыхание и движение. Двигательные упражнения как способы дыхательной гимнастики. Влияние занятий физкультуры и спорта на развитие жизненной емкости легких. |
| 16 | Здоровые зубы – здоровью любы. | 1 | Знание сведений, необходимых для укрепления здоровья, выработанные на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда. |
| 17-18 | Чтобы зубки не грустили. | 2 | Знания о том, что вредно и полезно для зубов, содействовать выработке устойчивой привычки заботиться о здоровье зубов. |
| 19 | Волшебная щёточка. | 1 | Знания детей о средствах гигиены полости рта, особенностях их применения; умение правильно чистить зубы; формирование потребности ежедневно заботиться о чистоте зубов. |
| 20-21 | "Беречь глаз как алмаз". | 2 | Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи |
| 22 | Сон – лучшее лекарство | 1 | Зачем человеку сон и сколько надо спать. Что делает сон полноценным |
| 23-24 | Чтобы уши слышали | 2 | Заболевания органов слуха и их профилактика |
| 25-26 | Ноги носят, а руки кормят. Болезни грязных рук.  . | 2 | Умение ухаживать за кожей рук. Разработать вместе с детьми правила гигиены |
| 27-28 | Не видать грязнулям счастья". | 2 | Закрепление умения следить за порядком и чистотой в классе, на рабочем месте. |
| 29 | Чистота приходит в гости | 1 | Умение поддерживать порядок, чистоту. Знание простейших навыков ухода за своим телом, потребность постоянно поддерживать его чистоту, иметь красивый внешний вид. |
| 30 | Праздник «В гостях у Мойдодыра» | 1 | Определить уровень усвоения материала. |
| 31 | Как стать красивым. | 1 | Знание навыков ухода за своим телом, умение поддерживать его чистоту. |
| 32 | Если хочешь быть здоров | 1 | Викторина. Конкурс рисунков |
| 33 | Урок КВН «Наше здоровье». | 1 |  |

**Тематическое планирование**

**2 класс (34 часа).**

**Страна Здоровячков**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол –во**  **часов** | **Требования к уровню подготовки** |
| 1-2 | Правила здорового образа жизни (проектная работа). | 2 | Понятие об образе жизни, его составляющие. Необходимость владения навыками здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье.  Способы сохранения и укрепления здоровья. Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желания, воля, знания, умения, навыки по соблюдению правил и норм гигиены, благоприятные внешние условия. Анализ своего образа жизни и здоровья. Жизненный успех и здоровье. |
| 3 | Как сохранить своё здоровье до самой старости. | 1 | Необходимость сознательного участия в охране здоровья и в создании условий учебы, труда, быта, способствующих здоровью. |
| 4 | Нужно ли заниматься физкультурой? | 1 | Важность подвижных спортивных игр для развития двигательных способностей. Стремление быть ловким и сильным |
| 5 | Утренняя оздоровительная гимнастика. | 1 | Приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями. |
| 6 | Физкультминутки на уроке. | 1 | Развитие умения снимать напряжение путём переключения на другой вид деятельности. |
| 7 | Упражнения для глаз. | 1 | Знание упражнений, снимающих напряжение с органов зрения. |
| 8 | Вы больны. | 1 | Формирование представлений о здоровье, здоровом и больном организме, о хорошем и плохом самочувствии**.** |
| 9-10 | Если хочешь быть здоров – закаляйся | 2 | Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий |
| 11-12 | Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП.  . | 2 | Знание причин заболевания ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Разработать правила гигиены, защищающими от болезни. |
| 13 | . Твой друг заболел, чем ты можешь помочь? | 1 | Знание причин заболевания ОРВИ и гриппом, путей передачи вируса, признаков заболевания, меры предосторожности. Вспомнить правила гигиены, защищающими от болезни. |
| 14 | Домашняя аптечка, термометр. | 1 | Состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства и т.д.);   1. Правила применения и назначения мед. Средств, входящих в состав домашней аптечки; |
| 15 | Надо знать, как помощь оказать.  Ножки погреем – и хворь одолеем! | 1 | Оказание первой помощи. Ножные горчичные ванны можно делать при простуде только в том случае, если нет температуры и аллергических проявлений. |
| 16 | Лекарства. Отравления лекарствами | 1 | Лекарственные травы России и нашего края. Правила приема лекарственных препаратов, свойства лекарств. Из чего делают медикаменты. О недопустимости бесконтрольного их употребления. Навык аккуратного обращения с лекарствами. Знание оказания первой помощи при отравлении |
| 17-18 | Основы первой медицинской помощи (при ссадинах, ранениях, кровотечениях, переломах) | 2 | Умение оказать первую помощь при ссадинах, кровотечениях. |
| 19 | Что вокруг нас может быть опасным?. | 1 | Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами. |
| 20 | Отравления ядовитыми веществами и угарным газом | 1 | Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом |
| 21-22 | Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это? Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды.  «Опасные растения и грибы» | 2 | Умение распознавать опасные для здоровья грибы, растения. Предупреждение о возможной опасности при сборе грибов и ягод. Правила оказания помощи при отравлении грибами и ягодами. |
| 23 | Викторина «Кто меня защитит?» | 1 | Определить уровень усвоения материала. |
| 24 | Умеешь ли ты плавать? | 1 | Правила поведения на водоёме. Меры безопасности при пользовании водными переправами. Простейшие приёмы оказания помощи на воде, на льду. |
| 25 | «Отдыхаем без опасности» | 1 | Знание правил поведения на воде. Предупреждение учащихся о возможных опасностях во время отдыха на пляже. |
| 26 | «Переход и светофор» и «Переходим улицу» | 1 | Умение быть внимательными, предвидеть опасность при переходе улицы (дороги). Закрепить знания о сигналах светофора и регулировщика. |
| 27 | «Виды транспорта» и «Правила для пассажиров» | 1 | Знание различных видов транспорта и правил поведения в общественном транспорте. |
| 28 | Внимание! Авария!» и  «Как защитить себя во время аварии» | 1 | Знание возможных аварийных ситуаций и других опасностей в городе. Умение быстро действовать в случае транспортной аварии на дороге. |
| 29 | «Один дома» | 1 | Умение предвидеть опасность в  повседневной жизни, в быту, особенно когда дома один. Проверить знания учащихся об основных видах опасных для жизни ситуаций из числа тех, с которыми он может столкнуться дома. Знание правил безопасного обращения с бытовыми предметами**.** |
| 30 | «Как вести себя с домашними питомцами» и «Когда четвероногие друзья бывают опасны» | 1 | Знание правил безопасного поведения с  домашними и бродячими животными. Знание учащимся, как животные  обороняются, пытаются предупредить человека об опасности. |
| 31 | Огонь» | 1 | Умение детей правильно вести себя при  возгорании, задымлении, возникновении пожара. Навыки безопасного поведения при пожаре. |
| 32 | «Элек тричество» | 1 | Умение детей правильно пользоваться  электроприборами. Знание учащимися правил оказания первой помощи при ударе током. |
| 33 | «Ожог | 1 | Знание учащимися понятия «ожог»,  «первая помощь при ожоге», «вызов врача». Сформированность на конкретных примерах четких представлений об источниках опасности, о возможности получения ожога, о первой доврачебной помощи при ожоге, о необходимости сообщить взрослым об ожоге и о вызове «скорой помощи» |
| 34 | Праздник «Путешествие в страну Здоровье» | 1 | Повторение пройденного материала. |

**Тематическое планирование**

**3 класс (34часа)**

**Правильное питание – основа здоровья**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол –во**  **часов** | **Требования к уровню подготовки** |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | 1 | Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. |
| 2 | Самые полезные продукты. | 1 | Умение детей выбирать самые полезные продукты. |
| 3-4 | Всякому овощу – своё время. | 2 | Представление детей о разнообразии овощей |
| 5 | Как правильно есть. | 1 | Представление об основных принципах гигиены питания. |
| 6 | Удивительные превращения пирожка | 1 | Представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. |
| 7 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 1 | Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. |
| 8 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. |
| 9 | Время есть булочки. | 1 | Знание вариантов полдника. Представление о значении молока и молочных продуктах. |
| 10 | Пора ужинать. | 1 | Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. |
| 11 -12 | На вкус и цвет товарищей нет. | 2 | Знание разнообразия вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. |
| 13 | Как утолить жажду. | 1 | Представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. |
| 14 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | Представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. |
| 15-16 | Где найти витамины весной? | 2 | Знание значения витаминов и минеральных веществ в жизни человека. |
| 17 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 2 | Знание разнообразия фруктов, ягод, овощей, их значения для организма. |
| 18 | День рождения Зелибобы. Проверь себя. | 1 | Закрепление полученных знаний о законах здорового питания; знание учащимися полезных блюд для праздничного стола. |
| 19 | Давайте познакомимся! | 1 | Обобщение уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы. |
| 20 | Из чего состоит наша пища. | 1 | Представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;  представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;  представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. |
| 21 | Что нужно есть в разное время года. | 1 | Представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; знание блюд, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, представление о пользе овощей, фруктов, соков, некоторых традиций питания и блюд национальной кухни жителей разных регионов; представление о традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа. |
| 22 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 | Представление о зависимости рациона питания от физической активности; умение оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека. |
| 23 | Где и как готовят пищу. | 1 | Представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знакомство с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; знакомство с основными признаками несвежего продукта. |
| 24 | Как правильно накрыть стол. | 1 | Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. |
| 25 | Молоко и молочные продукты. | 1 | Представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах. |
| 26 | Блюда из зерна. | 1 | Знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширение представлений традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов. |
| 27 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | Знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. |
| 28 | Что и как приготовить из рыбы. | 1 | Представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; представление о местной фауне. |
| 29 | Дары моря. | 1 | Представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. |
| 30-31 | Кулинарное путешествие по России | 2 | Представление о кулинарных традициях как части культуры народа; о кулинарных традициях культуры своего народа. |
| 32 -33 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. |  | Представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. |
| 34 | Как правильно вести себя за столом. |  | Представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

**«Нет!» - вредным привычкам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол –во**  **часов** | **Требования к уровню подготовки** |
| 1 | Что такое привычка? | 1 | Привычки и здоровье. Стремление приобретать полезные привычки и избегать вредных. |
| 2 | Привычки вредные и полезные | 2 | Представление о последствиях влияния вредных привычек на здоровье человека |
| 3 | Отздоровых привычек - к здоровой жизни | 1 | Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Стремление приобретать полезные привычки и избегать вредных. |
| 4 | Спешите делать добро | 1 | Потребность делать людям добро. |
| 5 | Мои эмоции. Как справиться с гневом. 1 | 1 | Представление об отрицательной эмоции гнев. Возможные опасности гнева. эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражите |
| 6 | Зависть и жадность | 1 | Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. |
| 7 | Лучше горькая правда, чем сладкая ложь. | 1 | В каких случаях и почему мы обманываем. К чему может привести притворство и хвастовство. Как ложь становиться привычкой. « Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. |
| 8-9 | Мы и наши близкие. Взаимодействие с другими взрослыми. | 2 | Чем озабочены и чего ждут от детей родители. Как доставить радость родителям.. Стремление к совместной деятельности с одноклассниками и членами других объединений. Умение оказывать и принимать поддержку окружающих. |
| 10 -11 | Капризы. Можно ли без них обойтись? | 1 | Воспитание в себе сдержанности. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. |
| 12 | Наказание | 1 | Можно ли обойтись без наказания и что для этого нужно |
| 13-14 | Вежливое общение. | 2 | Умение общаться - важный показатель воспитанности человека. Уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим. |
| 15-16 | Чувства и поступки. | 2 | Формирование познавательных, эстетических и нравственных чувств. Различение хороших и плохих поступков; |
| 17 | Стресс | 1 | Понятие «стресс». Как избежать негативных эмоций. |
| 18 | Сначала думать, потом действовать | 1 | Умение избегать опасных ситуаций, если сначала думать, потом действовать. |
| 19 | Умей выбирать Мое решение | 1 | Умение вырабатывать ответственность, отвечать за свои поступки. |
| 20-21 | Курение – это зло | 2 | Представление о немедленных и отдаленных последствиях курения. В чем непривлекательна внешность курильщика |
| 22- 23 | Зависимость | 2 | Опасность пассивного курения (вдыхание дыма окружающими). Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья |
| 24 | Как сказать нет | 1 | Формирование личной позиции по отношению к курению |
| 25 | Я выбираю | 1 | Тренинг |
| 26 -27 | Что такое алкоголь. | 2 | Представление о том, какие напитки и по какому признаку принято относить к алкогольным. Причины употребления алкоголя. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. |
| 28 | Алкоголю скажем нет | 1 | Представление об опасности возможных неадекватных действий человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения. Отрабатывается умение безопасного поведения при встрече с ним. |
| 29- 30 | Наркотик – путь в никуда | 2 | Представление о влиянии наркотиков на здоровье. Владеть информацией об уголовной ответственности за незаконный оборот, употребление наркотиков;  Быть убежденными, что жить без наркотиков – более предпочтительно. |
| 31 | Наркотикам нет | 1 | Тренинг |
| 32 | Спорт против наркотиков |  | Расширить спектр представлений о спорте и спортивных достижениях.  Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности,  активности, солидарности. |
| 33 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу | 1 | Праздник здоровья |
| 34 | Привычка сохранять здоровье |  | Развитие потребности поддерживать своё здоровье. |

**Игры с детьми.**

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятия с упражнений требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требую максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры: упражнения на различных тренажерах, катание на роликовых коньках, велосипеде.

### «Спрячем игрушку»

Данная игра была придумана в Таджикистане. Она развивает сообразительность, находчивость и выносливость. Лучше всего играть на свежем воздухе.

Количество участников: не менее 10 человек.

##### Описание игры

Для этой игры необходимо заранее выбрать небольшую игрушку или гладко отшлифованную палочку. По команде ведущего игроки разделяются на две команды с равным количеством участников.

Ведущий объявляет «дом», в который следует принести заранее спрятанный предмет. Затем игроки начинают искать игрушку, нашедший «транспортирует» ее в «дом», при этом его противники стремятся ему помешать. Игрушку в процессе доставки можно передавать игрокам своей команды. Побеждает команда, которой удается донести игрушку до «дома». Для того чтобы усложнить задание, игру можно проводить с ограничением времени.

### «Переступалки»

Спортивная игра, популярная в России. Проводится как на свежем воздухе, так и в помещении.

Количество участников: от 4 до 10 человек (обязательно четное).

##### Описание игры

Никакого специального инвентаря для этой игры не требуется. Все участники выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу, между шеренгами проводится линия мелом или краской. Затем каждый игрок должен крепко схватить своей кистью запястье участника, стоящего напротив. По команде ведущего дети пытаются перетянуть друг друга через линию, стремясь к тому, чтобы противник наступил на черту хотя бы одной ногой. В каждой паре участников выигравшим считается тот, кто сумел заставить соперника наступить на линию или переступить через нее. Рекомендуемая продолжительность данной игры составляет не более 7 минут.

### «Из круга!»

Данная игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в помещении.

Количество участников: не ограничено.

##### Описание игры

Для этой веселой подвижной игры не понадобится никакого специального оборудования. Перед началом занятия ведущий чертит на земле или на полу круг диаметром около 5 м (размеры границ зависят от количества участников). Дети должны занять место внутри круга. Затем по команде руководителя игроки начинают выталкивать друг друга за пределы ограниченного участка (разумеется, без применения грубой силы). Побеждают участники, которые сумели остаться внутри круга в течение 3–4 минут (время следует оговорить заранее).

### «Черепашки»

Веселая игра, развивающая координацию движений.

Количество участников: от 9 до 18 человек.

##### Описание игры

Для проведения игры понадобится несколько тазов (по количеству команд). Перед началом занятия ведущий отмечает линии старта и финиша, выстраивает участников перед стартом. Затем по условному сигналу игроки устанавливают на спине таз дном кверху и поочередно доползают на четвереньках до финиша и обратно, стараясь не уронить таз. Участник, у которого со спины свалился таз, возвращается к старту и продолжает свое «путешествие». Выигрывает команда, члены которой быстрее остальных справились с предложенным заданием.

### «Поймай и ответь»

Популярная подвижная игра, развивающая память, сообразительность и координацию движений. Лучше всего проводить ее на свежем воздухе.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

##### Описание игры

Для данной игры понадобится небольшой мяч, который удобно ловить. Перед началом игры ведущий объясняет детям задание. Затем участники выстраиваются в свободный круг, ведущий высоко подбрасывает мяч вверх и одновременно задает любой простой вопрос. Ребенок, сумевший поймать мяч, должен правильно ответить на этот вопрос. Если он затрудняется с ответом, остальные дети должны подсказать ему нужное слово.

### «Послушай и скажи»

Популярная игра, увеличивающая словарный запас, помогающая детям адаптироваться к быстро меняющейся обстановке, самостоятельно принимать решения. Занятие можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе.

Количество участников: от 4 до 8 человек.

##### Описание игры

Перед началом игры дети выстраиваются полукругом или садятся на соответствующим образом расставленные стулья. Затем ведущий начинает произносить вслух различные слова (имена существительные в именительном падеже единственного числа). Как только прозвучит название животного, участники игры должны хлопнуть в ладоши. Задание можно варьировать в зависимости от планов ведущего.

### «Назови лишнего»

Очень полезная игра, развивающая сообразительность, быстроту реакции, способность ориентироваться в меняющейся ситуации. Занятия можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе.

Количество участников: от 5 до 10 человек.

##### Описание игры

Перед началом занятия ведущий помогает детям выстроиться полукругом или рассаживает их на стулья, расположенные аналогичным образом. Затем он начинает называть по три слова, два из которых связаны определенным признаком, предназначением и т. п., а третье не принадлежит к этой группе (например: «автомобиль, троллейбус, собака»; «варенье, пирожное, яблоко»; «лиса, лось, кошка»; «ромашка, роза, елка»). Список слов желательно подготовить заранее, чтобы занятие проходило интересно. Получив информацию, участники игры должны определить, какое слово лишнее, и произнести его вслух.

### «Болото»

Данная игра развивает координацию движений, внимание, помогает ребенку научиться концентрировать свое внимание на первостепенных задачах. Количество участников: от 4 до 7 человек.

##### Описание игры

Дети должны разделиться на команды, хотя это и не обязательно. Играющим выдается по две картонки (можно использовать обычную бумагу, газеты и проч.). Суть игры сводится к следующему: передвигаясь (перепрыгивая, перешагивая или перебегая) по этим картонкам-»кочкам», с одной на другую, нужно как можно быстрее перебраться через «болото».

### «Верная рука»

Эта игра развивает мышцы верхних конечностей и силу рук ребенка, координацию движений, скорость реакции на условный сигнал к действию, внимание и ловкость. Количество участников: не ограничено.

##### Описание игры

Воспитатель предлагает всем участникам следующее задание: взять правой рукой газету за уголок и по команде быстро собрать всю газету в кулак. Кто быстрее собрал газету, тот победил. Таким же образом можно развивать и левую кисть.

### «Грибник»

Следующая игра поможет ребенку научиться классифицировать и систематизировать свои знания об окружающей среде. Количество участников: не ограничено.

##### Описание игры

Воспитатель должен запастись необходимым для игры инвентарем: кегли, небольшие игрушки, кубики, пирамидки и проч. Основным заданием для ребенка является то, что он должен расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. При наличии у вас дома спортивного комплекса, игрушки можно развесить на нем. Затем попросите ребенка закрыть глаза и по памяти собрать все предметы — «грибы» — в корзину. Собранные «грибы» можно потом сортировать по цвету, форме, размеру и т. д. Игра может проводиться на протяжении фиксированного промежутка времени, что позволит развить скорость реакции ребенка.

### «Зайцы и морковка»

Данная игра проводится на свежем воздухе или в просторном спортзале с нескользким полом. Количество участников: от 5 до 12 человек.

##### Описание игры

К проведению игры следует подготовиться. На земле нужно прочертить круг диаметром 8–10 м. В этот круг — «огород» — кладут 10 морковок или любых других предметов — «овощей». Далее следует выбрать водящего-»пугало», который должен будет ловить игроков-»зайцев». По команде ведущего «зайцы» могут вбегать в круг и воровать морковь, «пугало» должно их ловить. Пойманный «заяц» выбывает из игры. Но «пугало» имеет право ловить «зайцев» только тогда, когда они находятся в «огороде». За пределами круга их ловить нельзя.

### «Пингвин»

Эта увлекательная игра может проводиться как на свежем воздухе, так и в просторном помещении. Она направлена на развитие координации движения, на улучшение работы вестибулярного аппарата .Количество участников: от 5 до 12 человек.

##### Описание игры

При проведении игры все участники должны разделиться на две команды. Каждой команде следует вручить по одному маленькому мячу. Каждый участник, зажав мяч ногами (обычно между коленями), должен пронести его от старта до финиша и обратно. При этом, по условиям игры, он должен идти вразвалочку, подражая походке пингвина, и ни в коем случае не бежать и не прыгать. Побеждает та команда, чьи игроки быстрее и точнее выполнят условия игры.

### «Колобок»

Игра развивает опорно-двигательный аппарат, внимание и способность его концентрировать на определенных моментах и на конкретных задачах. Количество участников: от 5 до 12 человек.

##### Описание игры

По условиям игры все участники должны сесть в несколько линий на стулья, скамейки, лавочки и т. п. Каждой из этих линий ведущий дает роль: дед, бабка, волк и т. п. Но еще каждый из участников — «колобок». Далее ведущий рассказывает сказку, а участники, услышав «свое» слово, должны оббежать вокруг стула или пробежать определенную дистанцию с препятствиями или без них. Все двигаются, услышав также и слово «колобок». Рассказывать нужно импровизированно, часто повторяя роли, так, чтобы это было неожиданно для игроков, и чтобы концентрация внимания достигала своего пика в момент упоминания той или иной роли. Например: «Попросил дедка однажды, да вообще-то его сложно назвать дедкой, скорее, все-таки, дедка, так попросил он бабку, хотя какая она бабка, испечь колобка, да такого большого и румяного колобка…» Игра заканчивается, когда все устанут бегать.

### «Нарисуй солнышко»

Данная игра развивает вестибулярный аппарат, а так же физическую выносливость, внимание, сообразительность и ловкость. Игру можно проводить как на свежем воздухе, так и в просторном помещении. Количество участников: от 12 до 30 человек.

##### Описание игры

Эта игра является эстафетной и рекомендована для проведения соревнований в общеобразовательных учреждениях. Игра проходит следующим образом: образуются несколько команд, каждая из которых должна выстроиться в колонну по одному. У линии старта перед каждой из команд лежат гимнастические палки, количество которых равно количеству игроков. Впереди каждой команды на расстоянии 5–7 м, составляющих эстафетную дистанцию, кладут обруч. Основная задача участников эстафеты — поочередно, по команде (сигналу), выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча — «нарисовать» солнце. Игру можно усложнить, увеличив дистанцию и разложив яблоки или мячики на ее протяжении. Количество предметов совпадает с количеством участников эстафеты. Эти яблоки команда должна собрать в корзину, но каждый игрок собирает не больше одного яблока. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

### «Зоопарк»

Эту игру можно проводить при условии наличия мест, где могут разместиться участники. Поэтому, в общем, она может быть проведена как на свежем воздухе, так и в помещении. Эта игра полезна для развития внимания, мышления, памяти, ловкости, скорости реакции, а также для развития физической выносливости. Количество участников: от 7 до 15 человек.

##### Описание игры

Для проведения игры необходимо найти стулья по количеству участников (если игра проводится в помещении) или скамейку, где смогут усесться все игроки (если она проводится на свежем воздухе). Причем, пространство около скамейки должно оставаться свободным, чтобы там можно было бегать. Если в наличии имеются стулья, то их следует расставить так, чтобы образовался круг. Далее все участники рассаживаются по местам. Но одно место должно оставаться свободным. Водящий встает в центре круга или напротив играющих, если они сидят на скамье. Далее каждый участник, сидящий в кругу, загадывает себе название какого-либо животного. Затем игрок, сидящий слева от свободного места на скамье или свободного стула, хлопает правой рукой по нему и громко вслух называет какое-нибудь животное. Участник этой игры, услышавший название животного, которое он сам загадал, должен занять свободный стул. Участник, справа от которого теперь освободился стул, должен хлопнуть по нему и громко сказать название другого животного. А водящий при этом должен успеть занять стул до хлопка. Тот участник, который не успел хлопнуть и передать эстафету другому игроку, становится водящим.