Подписан: Нархова Елена Александровна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2023.10.02 13:26:06+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ» 1-4 КЛАССЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (ВАРИАНТ 1)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями ГКОУ РО Шахтинской специальной школы-интерната №16 (далее АООП УО вариант 1) в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026).

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности адресована обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Курс внеурочной деятельности «Школа здоровья» является инвариантной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья» в 1-4 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 часа в неделю).

Цели программы:

– создание наиболее благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья младших школьников;

– формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практической деятельности;

– воспитание уважительного отношения к окружающей природе, истории и традициям народов нашего края, традициям своих семей, к себе и своему здоровью;

– приобщение к занятиям подвижными играми, формирование на их основе определенных видов двигательной активности.

Задачи программы:

– обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

– ознакомить детей с разнообразием подвижных и малоподвижных игр, старинных и современных, и возможностью использовать их для организации досуга;

– осуществлять профилактику вредных привычек;

– формировать ответственное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;

– развивать сообразительность, инициативу, быстроту реакции, ловкость, терпение, выдержку;

– формировать навык общения, взаимодействия и сотрудничества в коллективной игре;

– формировать умение ориентироваться на позицию партнера в общении и игре, учитывать другое мнение;

– знать нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья школьников.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Личностные результаты:

- умение проявлять самостоятельность и творческую активность;
- умение выполнять задания точно, аккуратно, своевременно;
- умение соблюдать правила ТБ, личной гигиены;
- умение правильно организовать рабочее место, место проведения игр, мероприятий;
- умение сопереживать и прийти на помощь.

Уровни достижения предметных результатов по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Минимальный уровень – выпускник получит возможность научиться формировать позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества, развивать ценностное отношение школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Достаточный уровень – выпускник научится соблюдать правила личной гигиены, составлять и соблюдать режим дня, составлять и выполнять комплекс утренней гимнастики, оказывать простейшую первую доврачебную помощь при порезах, травмах, ушибах, обморожении, участвовать и организовывать детей в различные подвижные игры, знать игры разных народов нашего края, научится организовывать самостоятельный поиск информации и коллективную творческую деятельность.

Метапредметные результаты:

1) Регулятивные БУД

- умение определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия.

2) Познавательные БУД

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- умение анализировать под руководством учителя проведенные мероприятия (определять их назначение, необходимость проведения, полученные навыки и результаты);умение создавать условия для проведения здоровьесберегающих действий (закаливание, проветривание, подвижные и малоподвижные игры);
- умение ставить и решать задачи по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- формирование представления о родном крае, его природе, культуре народов, проживающих в нем;
- формирование эффективных способов организации своего свободного времени;
- умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях.

3) Коммуникативные БУД

- умение слушать и понимать речь других, фиксировать ключевые слова, взаимодействовать с окружающими людьми;
- умение организовать товарищей для совместной игры, коллективного дела;
- умение искать и находить компромиссы;
- умение развивать положительные навыки общения в многонациональном обществе, основанном на знании истории и традиций различных национальностей.

4) Предметные БУД

- умение составить и соблюдать режим дня;
- умение проводить гимнастику для глаз;
- умение правильно чистить зубы;
- умение составить и провести комплекс заданий для утренней гимнастики;
- умение вести себя в общественном месте, общественном транспорте;
- умение вести себя на воде;
- умение соблюдать ТБ на уроке и на территории школы;
- умение правильно вести себя, когда один дома;
- умение правильно вести себя при грозе, громе, снегопаде;
- умение организовать товарищей для подвижной игры.

В результате реализации программы внеурочной деятельности учащиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны ***знать:***

- основные режимные моменты;
- правила обучающихся в школе;
- правила личной гигиены;
- как устроен человек на уровне первоначальных сведений;
- что такое полезные и вредные привычки

уметь:

- планировать своё время;
- поддерживать чистоту тела и иметь опрятный вид;
- выполнять гимнастические упражнения для сохранения здоровья;
- оказывать первую медицинскую помощь

владеть:

- основными правилами сохранения здоровья;
- навыками коммуникации;
- практическими упражнениями, помогающими заботится о своём здоровье

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Здоровьесберегающая программа «Школа здоровья» предназначена для использования классными руководителями на уроках обучающихся 1-4 классов. Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, при необходимости — в столовой или в специально оборудованном учебном кабинете, или на свежем воздухе – в зависимости от тематики занятия. Программа предполагает использование следующих *форм занятий:*

- групповая работа, в парах, работа с привлечением родителей;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- практические и ролевые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»);
- коллективные творческие дела;
- экскурсии, видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
- мини проекты;
- трудовые дела.

Деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Неотъемлемой частью каждого урока являются оздоровительные минутки, которые включают «Этюды для души», комплекс кинезиологических упражнений. Данный комплекс выполняют следующие задачи:

- развитие межполушарного взаимодействия,
- развитие памяти, внимания,
- развитие речи, развитие мелкой моторики,
- профилактика соматических заболеваний.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» предназначена для обучающихся 1–4 классов, с учетом реализации ее учителями начальных классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение одного часа в неделю: первый класс — 33 часа в год, 2–4 классы — 34 часа в год. Программа построена на основании современных

научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» состоит из 5 разделов:

1. *«Мое здоровье – в моих руках»* включает темы личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, профилактика нарушения зрения и опорно-двигательного аппарата, закаливание, иммунитет, простые виды доврачебной помощи, лекарственные и ядовитые растения нашего края, «аптека» у дороги.
2. *«Питание и здоровье»* включает основы правильного питания, значение витаминов, необходимость употребления овощей и фруктов,
гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
3. *«Полезные и вредные привычки»:* чередование труда и отдыха, режим дня, сквернословие, алкогольная зависимость, табакокурение, умение сказать «нет».
4. «*Подвижные игры»:* игры с мячом, скакалкой, прыжками, малоподвижные игры, детские игры русского, украинского, молдавского народов.
5. *«Я и мои друзья»:* развитие познавательных процессов, настроение в школе и дома; социально одобряемые нормы правильного поведения, влияние здоровья на успешную учебу.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Содержание курса

1 класс

1. *Вводное занятие* (1 час). Знакомство с особенностями занятий данного курса на первом году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.
2. *Мое здоровье – в моих руках* (4 часа). Беседа- « Друзья детей Вода и Мыло», « В гостях у Мойдодыра» - игра-путешествие, « Чтобы зубы были здоровыми»- практикум, «Как сохранить улыбку красивой»- обсуждение, « Глаза-главные помощники человека, Гимнастика для глаз по офтальмологической таблице.
3. *Питание и здоровье* (4 часа). «Питание-необходимое условие для жизни человека» Игра « Угадай-ка», беседа « Что разрушает здоровье, а что укрепляет?» , практическое занятие « Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть», игра « Юный кулинар».
4. *Полезные и вредные привычки* (4 часа). « Сон-лучшее лекарство», оздоровительная минутка « Хождение по камушкам», игра « Плохо-хорошо», « Здоровье в порядке-спасибо зарядке», составление комплекса утренней гимнастики.
5. *Подвижные игры* (15 часов). Общеразвивающие игры: « Шапка-невидимка», « Отгадай, чей голос», « Пустое место», « Космонавты»,
« Ловля обезьян», « Медведь и пчёлы». Украинская игра « Подоляночка», молдавские игры: « Ёжик», « Лошадки», русские игры
« Алёнушка и Иванушка»; игры с мячом: « Метко в цель», « Догони мяч», « Гонка мячей»; малоподвижные игры: « Колечко»,
«Ручеёк».Разучивание считалок, выбор водящего.
6. *Я и мои друзья* (4 часа) упражнение « Азбука волшебных слов»; оздоровительная минутка « Сотвори солнце в себе», « Настроение после школы»-психологический тренинг, задание

«Любишь-не любишь», беседа « Дисциплина в школе», игра « Знаешь ли ты правила школьной жизни».

7. *Итоговое занятие* (1 час). Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».

2 класс

1. *Вводное занятие* (1 час). Знакомство с особенностями занятий данного курса на втором году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасностиво время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. *Мое здоровье – в моих руках* (7 часов). Учимся приемам массажа и самомассажа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». «Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания. Составление памятки правильного закаливания.

3. *Питание и здоровье* (6 часов). «О пользе завтрака». Как правильно есть. «Кто сколько жуёт – тот столько живет». Памятка «Правила питания». Режим питания. Овощи на твоем столе. Фрукты – лучшие продукты. Игра «Кто больше?»

4. *Полезные и вредные привычки* (5 часов). «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». «К здоровью без лекарств», викторина «Фито-аптека».

5. *Подвижные игры* (11 часов). Игры со скакалкой: «Зеркало», «Алфавит». Игры с прыжками: «Попрыгунчики», «Петушиный бой», «Переселение лягушек». Общеразвивающие игры: «Бег сороконожек», «Цапля и лягушки», «Два Мороза», «Вызов номеров». Игры с мячом: «Перестрелка», «Два капитана», «Точно в цель». Русские игры: «Салки», «Лапта». Украинские игры: «Высокий дуб», «Колдун». Молдавские игры: «Овцы и волк».

6. *Я и мои друзья* (4 часа)

7. *Итоговое занятие* (1 час). Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».

3 класс

1.*Вводное занятие* (1 час). Ознакомление с особенностями занятий данного курса на третьем году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. *Мое здоровье – в моих руках* (4 часа). Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Комплекс лечебной физкультуры. КВН «В здоровом теле – здоровый дух». «Мои физические возможности» – обсуждение. Защита мини-проекта «Наши питомцы». Игра «Светофор здоровья».

3. *Питание и здоровье* (4 часа). «Здоровое питание – отличное настроение». «Эх, яблочко!» – игра. «Страна Витаминия» – викторина. Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Игра – соревнование «Кто больше знает?». «Пищевые отравления» – беседа. Игра «Можно – нельзя».

4. *Полезные и вредные привычки* (4 часа). Гигиена помещения (проветривание, генеральная уборка, уход за цветами). Тест «Умеешь ли ты делать уроки?». Памятка «Как правильно готовить домашнее задание». Почему мы говорим неправду. Правда и ложь в пословицах и поговорках. Оздоровительная минутка «Деревце».

5. *Подвижные игры* (16 часов). Игры со скакалкой: «Удочка», «Люлька». Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Здравствуй, сосед!». Общеразвивающие игры: «Секретное задание», «Юла», «Вызов номеров», «Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Пирамидка», «Мяч в стену». Русские игры: «Казаки-разбойники», «Коршун». Малоподвижные игры: «Фанты», «Молчанка», «Испорченный телефон», «Веревочка», «Волчок».

6. *Я и мои друзья* (4 часа). «Правила безопасного поведения в доме» Составление памятки. «Прически мальчиков, прически девочек». Защита мини-проекта «Детские прически». «Я умею дружить» – игра «Теремок».

7. *Итоговое занятие* (1 час). Развлекательная программа – «День здоровья в нашем классе». Общешкольный «День здоровья» (1 час).

4 класс

1. *Вводное занятие* (1 час). Ознакомление с особенностями занятий данного курса на четвертом году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.
2**.** *Мое здоровье – в моих руках* (6 часа). Учимся приемам массажа и самомассажа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». «Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания. Составление памятки правильного закаливания.
3.*Питание и здоровье* (6 часа). «Очень вкусная еда, но не детская она: чипсы, жвачки, сухарики, газированные напитки». Игра «Полезно – вредно». «Здоровая пища для всей семьи» – беседа. Игра «Светофор здоровья»«О пользе завтрака». Как правильно есть. «Кто сколько жуёт – тот столько живет». Памятка «Правила питания». Режим питания. Овощи на твоем столе. Фрукты – лучшие продукты. Игра «Кто больше?»
4.*Полезные и вредные привычки* (5 часа). Курение – это вред. Вред от алкоголя. Токсические вещества. Релаксационные настрои. Как доставить родителям радость. Игра «Давай поговорим». Если кому-то нужна твоя помощь. Игра «Кто больше знает?», пословицы и поговорки о дружбе и взаимовыручке. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
5.*Подвижные игры* (12 часов). Малоподвижные игры: «Перетягивание на пальцах», «Соломинка», «Равновесие на линии», «Солнце и месяц», «Море волнуется». Игры с мячом: «Охотник и утки», «Мяч водящему», «Зевака», «Защищай город», «Круговая лапта», «Горячая картошка», «Мяч в стену». Общеразвивающие игры: «Гуси-лебеди», «Совушка», «Разрывные цепи», «Третий лишний», «Морские фигуры», «Слушай сигнал». Русские игры: «Горелки», «Городки», «У медведя во бору». Украинские игры: «Перепёлочка», «Печка», «Хлибчик». Молдавские игры :«Птица без гнезда», «Перешагивание через ноги». Игры с прыжками: «Попрыгунчики», «Петушиный бой», «Переселение лягушек»..
6. Я и мои друзья (5 часов)«Я – уникальный человек» – обсуждение. Диагностика личных качеств. «Учусь находить себе друзей и интересные занятия». Тренинг. «Я познаю мир, мои ощущения» – психоразвивающие упражнения. Диспут «Почему дети и родители не всегда друг друга понимают».
7.Итоговое занятие (1 час). Спортивный праздник «Путешествие по тропе Здоровья».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	*Наименование раздела*	*Кол-во часов*	*Дата*	*Форма деятельности*	*Форма контроля*
1	Вводное занятие	1		Беседа, комплекс упражнений для развития мелкой моторики	
	Моё здоровье в моих руках				
2	В гостях у Мойдодыра	1		Беседа.	Составление памятки «Как правильно чистить зубы»
3	Чтобы зубы были здоровыми. Практикум.	1		Практикум, разучивание комплекса упражнений №1	
4	Глаза-главные помощники человека.	1		Беседа ,выполнение комплекса упражнений №1	
5	Гимнастика для глаз по офтальмологической таблице.	1		Беседа. Разучивание комплекса упражнений №2	
	Питание и здоровье				

6	Питание необходимое условие для жизни человека.	1		Беседа. Комплекс кинезиологических упражнений №3	Конкурс рисунков.
7	Что укрепляет здоровье человека, а что разрушает.	1		Беседа с элементами игры	
8	Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть.	1		Практикум. Повторение комплекса упражнений №3.	
9	Юный кулинар.	1		Игра « Зайцы в огороде»	
	Полезные и вредные привычки				
10	Сон-лучшее лекарство.	1		Викторина, игра « Паук и мухи»	Защита проекта
11	Здоровье в порядке-спасибо зарядке.	1		Беседа с элементами игры, Игра «Гномик и великан»	
12	Оздоровительная минутка « Хождение по камушкам»	1		Оздоровительная минутка. Повторение комплекса кинезиологических упражнений №3. Игра «Я – артист»	
13	Составление и разучивание комплекса утренней зарядки.	1		Практикум. Игра «Блины» Разучивание комплекса кинезиологических упражнений № 4	
	Подвижные игры				
14	Общеразвивающиая игра « Шапка-невидимка»	1		Разучивание комплексов кинезиологических упражнений. Разучивание подвижных и малоподвижных игр, считалок. Разучивание комплексов	Проект «Мои любимые игры»
15	Общеразвивающиая игра « Отгадай чей голос»	1			
16	Общеразвивающиая игра « Пустое место»	1			
17	Общеразвивающиая игра «Космонавты»	1			
18	Общеразвивающиая игра « Ловля обезьян»	1			
19	Общеразвивающие игра « Медведь и пчёлы»	1			
20	Украинская игра « Подоляночка»	1			
21	Молдавская игра « Ёжик»	1			
22	Молдавская игра « Лошадки»	1			
23	Русская игра « Алёнушка и Иванушка»	1			
24	Игры с мячом «	1			

	Метко в цель»			кинезиологических упражнений. Разучивание подвижных и малоподвижных игр, считалок.	
25	Игры с мячом « Догони мяч»	1			
26	Игры с мячом « Гонка мячей»	1			
27	Малоподвижные игры « Колечко»	1			
28	Малоподвижные игры « Ручеёк»	1			
	Я и мои друзья				
29	Настроение в школе и после школы.	1		Анкетирование.	Составление памятки « Правила школьной жизни»
30	«Знаешь ли ты правила школьной жизни?»	1		Беседа Повторение комплекса кинезиологических упражнений.	
31	Оздоровительная минутка « Сотвори солнце в себе»	1		Оздоровительная минутка с элементами игры.	

2 класс

№ п/п	*Наименование раздела*	*Кол-во часов*	*Дата*	*Форма деятельности*	*Форма контроля*
1	Вводное занятие	1		Беседа, комплекс упражнений для развития мелкой моторики	
	Моё здоровье в моих руках				
2	Учимся приёмам массажа и самомассажа	1		Беседа, практические упражнение «Наши ушки слышат всё»	Составление памятки «Секреты закаливания»
3	Оздоровительная минутка. Самомассаж	1		Практикум, разучивание комплекса упражнений №1	
4	«Хилый в шубу – здоровый на мороз.» Секреты закаливания.	1		Беседа с элементами игры, выполнение комплекса упражнений №1	
5	Чистота-залог здоровья	1		Беседа. Разучивание комплекса упражнений №2	
6	Если что-то заболит…	1		Беседа. Комплекс кинезиологических упражнений №2. Упражнение - игра «Иголка и нитка»	
7	Составление памятки.	2		Практикум. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	
	Питание и здоровье				
8	О пользе завтрака	1		Беседа. Комплекс кинезиологических упражнений №3	Памятка.

9	«Кто сколько жуёт – тот столько и живёт»	1		Беседа с элементами игры	Фотоальбом.
10	Овощи и фрукты на твоём столе	1		Практикум. Повторение комплекса упражнений №3. Упражнение - игра «Гномик»	
11	Памятка «Правила питания»	1		Практикум. Упражнение - игра «Бусы»	
12	Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке	1		Беседа. Разучивание комплекса кинезиологических упражнений №4. Подвижная игра «Гномик и великан»	
13	Светофор здорового питания	1		Беседа. Повторения комплекса кинезиологических упр. №4	
	Полезные и вредные привычки				
14	Почему некоторые привычки называются вредными	1		Беседа. Игра «Тик-так», игра «Собери мячи»	Защита проекта
15	К здоровью без лекарства	1		Прогулка, разучивание комплекса упражнений №5. Игра «Паук и мухи»	
16	Курение и алкоголизм.	1		Повторение комплекса кинезиологических упражнений №5. Игра «Я – артист»	
17	Чистота и порядок	1		Практикум. Повторение комплекса упражнений №5.	
18	Викторина «Полезные и вредные привычки»	1		Беседа с элементами игры. Игра «Цирк»	
	Подвижные игры				
19	Игры с мячом: «Брось, поймай»»	1		Разучивание комплексов кинезиологических упражнений. Разучивание подвижных и малоподвижных игр	Проект «Мои любимые игры»
20	Игры с мячом: «Алфавит»,	1			
21	Игры с прыжками: «Попрыгунчики»	1			
22	Игры с прыжками: «Петушиный бой».	1			
23	Игры с прыжками: «Переселение лягушек»	1			
24	Общеразвивающие игры: «Бег сороконожек»	1			
25	Общеразвивающие игры: «Цапля и лягушки»	1			
26	Общеразвивающие игры: «Два мороза»	1			
27	Общеразвивающие игры: «Вызов номеров»	1			
28	Русские игры: «Салки»,	1			
29	Молдавские игры: «Овцы и волк»	1		Разучивание комплексов кинезиологических упражнений.	

				Разучивание подвижных и малоподвижных игр	
	Я и мои друзья				
30	Человек и его младшие друзья	1		Мини-проекты. Игра «Кошки и собака»	Защита мини-проекта
31	Оздоровительная минутка «Упражнения животных»	1		Оздоровительные упражнения с элементами игры. Повторение комплекса кинезиологических упражнений.	
32	Памятка «Правила общения с животными»	1		Практикум. Игра «Меткий стрелок»	Памятка
33	Итоговое занятие (1 час). Спортивный праздник «Будем делать хорошо и не будем плохо».	1		Праздник	

3 класс

№	Наименование раздела	Кол-во час.	Дата	Форма деятельности	Форма контроля
1	**Вводное занятие**	1		Беседа. Разучивание комплекса дыхательных упражнений.	Защита мини-проекта
2	**Моё здоровье – в моих руках**				
	1. Викторина «В здоровом теле – здоровый дух»	1		Викторина с элементами игры. Упражнения на релаксацию.	
	2. Комплекс лечебной физкультуры	1		Практикум. Разучивание кинезиологических упражнений: **комплекс №1**	
	3. «Мои физические возможности» – мини-проект	1		Мини – проект. Разучивание глазодвигательных упражнений.	
	4. Игра «Светофор здоровья»	1		Игра. Упражнения на релаксацию.	
3	**Питание и здоровье**				
	1. «Здоровое питание – отличное настроение»	1		Беседа. Разучивание кинезиологических упражнений: **комплекс №2**	Коллек-тивная газета
	2. Викторина «Эх, яблочко!»	1		Беседа с элементами игры. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	
	3. «Витамины нашего сада и огорода»	1		Практикум. Кинезиологические упражнения: **комплекс №2**	
	4. Пищевые отравления	1		Беседа. **Кинезиологическая сказка «Два котенка».**	
4	**Полезные и вредные привычки**				
	1. Гигиена помещения	1		Практикум. Разучивание кинезиологических упражнений: **комплекс №3**	Защита

	2. Тест «Умеешь ли ты делать уроки?»	1		Составление памятки. Разучивание кинезиологических упражнений: **комплекс №4.**	проекта
	3. Оздоровительная минутка «Деревце»	1		Оздоровительная минутка с элементами игры«Деревце».	
	4. Диспут «Почему мы говорим неправду?	1		Конкурс пословиц. Кинезиологические упражнения: **комплекс №4.**	
5	**Подвижные игры**				
	1.Подвижная игра «Пустое место».	1		Разучивание подвижных, малоподвижных и общеукрепляющих игр Разучивание комплексов кинезиологических упражнений.	Проект «Мои любимые игры»
	2.Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1			
	КТД	1			
	3.Подвижная игра «Пятнашки по-новому».	1			
	4. Малоподвижная игра «Веревочка».	1			
	5.Малоподвижная игра «Запрещенное движение».	1			
	6. Малоподвижная игра «Найди мяч!»	1			
	7.Общеразвивающая игра «Вызов номеров».	1		Разучивание подвижных, малоподвижных и общеукрепляющих игр Разучивание комплексов кинезиологических упражнений.	
	8. Малоподвижная игра «Фанты».	1			
	9. Малоподвижная игра «Молчанка».	1			
	10. Малоподвижная игра «Вершки и корешки».	1			
	11. Игры с мячом: «Алфавит».	1			
	12. Игры с мячом: «Брось, поймай».	1			
	13Подвижная игра – эстафета «Поезд».	1			
	14Подвижная игра «Второй лишний наоборот».	1			
	15 Общеразвивающая игра «Бег сороконожек».	1			
6	**Я и мои друзья**				
	1. Правила безопасного поведения в доме и на улице	1		Беседа. Упражнение - игра «Бусы». Разучивание кинезиологических упражнений: **комплекс №5.**	Защита мини-проекта
	2. Составление памятки «Один дома»	1		Составление памятки. Кинезиологические упражнения: **комплекс №5.**	
	3. Прически мальчиков и	1		Защита мини-проекта.	

	девочек			Упражнение - игра «Бусы». Разучивание кинезиологических упражнений: **комплекс №6.**	
8	Викторина: «Правила безопасного поведения на каникулах»	1		Участие в овикторине	

3 класс

№	Наименование раздела	Кол-во час.	Дата	Форма деятельности	Форма контроля
1	**Вводное занятие**	1		Беседа. Разучивание комплекса дыхательных упражнений.	Защита мини-проекта
2	**Моё здоровье – в моих руках 4ч**				
	1. Викторина «В здоровом теле – здоровый дух»	1		Викторина с элементами игры. Упражнения на релаксацию.	
	2. Комплекс лечебной физкультуры	1		Практикум. Разучивание кинезиологических упражнений: **комплекс №1**	
	3. «Мои физические возможности» – мини-проект	1		Мини – проект. Разучивание глазодвигательных упражнений.	
	4. Игра «Светофор здоровья»	1		Игра. Упражнения на релаксацию.	
3	**Питание и здоровье 4 ч**				
	1. «Здоровое питание – отличное настроение»	1		Беседа. Разучивание кинезиологических упражнений: **комплекс №2**	Коллек-тивная газета
	2. Викторина «Эх, яблочко!»	1		Беседа с элементами игры. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	
	3. «Витамины нашего сада и огорода»	1		Практикум. Кинезиологические упражнения: **комплекс №2**	
	4. Пищевые отравления	1		Беседа. **Кинезиологическая сказка «Два котенка».**	
4	**Полезные и вредные привычки 4ч**				
	1. Гигиена помещения	1		Практикум. Разучивание кинезиологических упражнений: **комплекс №3**	Защита проекта
	2. Тест «Умеешь ли ты делать уроки?»	1		Составление памятки. Разучивание кинезиологических упражнений: **комплекс №4.**	
	3. Оздоровительная минутка «Деревце»	1		Оздоровительная минутка с элементами игры «Деревце».	
	4. Диспут «Почему мы говорим неправду?	1		Конкурс пословиц. Кинезиологические упражнения: **комплекс №4.**	
5	**Подвижные игры 16ч**				
	1. Подвижная игра «Пустое место».	1			

	2. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		Разучивание подвижных, Малоподвижных и общеукрепляющих игр Разучивание комплексов кинезиологических упражнений. Разучивание подвижных, малоподвижных и общеукрепляющих игр Разучивание комплексов кинезиологических упражнений	Проект «Мои любимые игры»
	3. Подвижная игра «Пятнашки по-новому».	1			
	4. Малоподвижная игра «Веревочка».	1			
	5. Малоподвижная игра «Запрещенное движение».	1			
	6. Малоподвижная игра «Найди мяч!»	1			
	7. Общеразвивающая игра «Вызов номеров».	1			
	8. Малоподвижная игра «Фанты».	1			
	9. Малоподвижная игра «Молчанка».	1			
	10. Малоподвижная игра «Вершки и корешки».	1			
	11. Игры с мячом: «Алфавит».	1			
	12. Игры с мячом: «Брось, поймай».	1			
	13Подвижная игра – эстафета «Поезд».	1			
	14 Подвижная игра «Второй лишний наоборот».	1			
	15 Общеразвивающая игра «Бег сороконожек».	1			
	16 Русские игры: «Салки».	1			
6	**Я и мои друзья 4ч**				
	1. Правила безопасного поведения в доме	1	26.04	Беседа. Упражнение - игра «Бусы». Разучивание кинезиологических упражнений: **комплекс №5.**	Защита мини-проекта
	2. Составление памятки «Один дома»	1	03.05	Составление памятки. Кинезиологические упражнения: **комплекс №5.**	
	3. Прически мальчиков и девочек	1	10.05	Защита мини-проекта. Упражнение - игра «Бусы». Разучивание кинезиологических упражнений: **комплекс №6.**	
	4. «Я умею дружить». Игра «Теремок»	1	17.05	Общеразвивающие игры «Юла». Кинезиологические упражнения: **комплекс №6.**	
7	**Итоговое занятие – «День здоровья в нашем классе»**	**1**	24.05	Праздник	
8	**День здоровья**	1	31.05	Участие в общешкольном «Дне здоровья»	

4 класс

№ п/п	*Наименование раздела*	*Кол часов*	*Дата*	*Форма деятельности*	*Форма контроля*
1	Вводное занятие	1		Беседа, комплекс упражнений для развития мелкой моторики	
	Моё здоровье в моих руках				
2	Первая помощь при ушибах, порезах	1		Беседа, практические упражнение «Наши ушки слышат всё»	Составление памятки «Секреты закаливания»
3	Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья»	1		Практикум, разучивание комплекса упражнений №1	
4	Обсуждение ситуаций «Помоги себе сам»	1		Беседа с элементами игры, выполнение комплекса упражнений №1	
5	Комплекс упражнений для поддержания осанки	1		Беседа. Разучивание комплекса упражнений №2	
6	Чистота-залог здоровья	1		Беседа. Комплекс кинезиологических упражнений №2. Упражнение - игра «Иголка и нитка»	
7	«Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания.	1		Практикум. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	
	Питание и здоровье				
8	«Очень вкусная еда, но не детская она»	1		Беседа. Комплекс кинезиологических упражнений №3	Памятка. Фотоальбом.
9	Игра «Полезно – вредно»	1		Беседа с элементами игры	
10	Здоровая пища для всей семьи	1		Практикум. Повторение комплекса упражнений №3. Упражнение - игра «Гномик»	
11	Игра «Светофор здоровья»	1		Практикум. Упражнение - игра «Бусы»	
12	Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке	1		Беседа. Разучивание комплекса кинезиологических упражнений №4. Подвижная игра «Гномик и великан»	
13	Светофор здорового питания	1		Беседа. Повторения комплекса кинезиологических упр. №4	
	Полезные и вредные привычки				

14	Курение, алкоголь, токсические вещества – это вред	1		Беседа. Игра «Тик-так», игра «Собери мячи»	Защита проекта
15	Релаксационные настрои»	1		Прогулка, разучивание комплекса упражнений №5. Игра «Паук и мухи»	
16	Как доставить родителям радость? Игра «Давай поговорим»	1		Повторение комплекса кинезиологических упражнений №5. Игра «Ковер - самолет»	
17	Игра «Кто больше знает», пословицы и поговорки о дружбе.	1		Практикум. Повторение комплекса упражнений №5.	
18	Если кому-то нужна твоя помощь	1		Беседа с элементами игры. Игра «Цирк»	
	Подвижные игры				
19	« Перетягивание на пальцах»	1		Разучивание комплексов кинезиологических упражнений. Разучивание подвижных и малоподвижных игр	Проект «Мои любимые игры»
20	«Равновесие на линии»	1			
21	«Море волнуется»	1			
22	Игры с мячом: «Охотник и утки»	1			
23	Игры с прыжками: «Попрыгунчики»	1			
24	Общеразвивающие игры: «Гуси – лебеди»»»	1			
25	Общеразвивающие игры: «Третий лишний»	1			
27	Общеразвивающие игры: «Слушай сигнал»	1			
28	Игры с прыжками: «Переселение лягушек»	1			
29	Игры с мячом: «Мяч водящему»	1			
30	Молдавские игры: «Птица без гнезда»	1			
	Я и мои друзья				
31	«Я – уникальный человек» - обсуждение	1		Мини-проекты. Игра «Кошки и собака»	Защита мини-проекта
32	«Учусь находить себе друзей и интересные занятия» Диспут.	1		Оздоровительные упражнения с элементами игры. Повторение комплекса кинезиологи-ческих упражнений.	
33	«Почему дети и родители не всегда друг друга понимают»	1			
34	«Я познаю мир, мои ощущения» - психоразвивающие упражнения.	2		Практикум. Игра «Меткий стрелок»	Памятка