

Приложение к АООП
Утверждено
Приказом директора
ГКОУКО «Козельская
школа-интернат»
от 30.08.2019г. № 74

Копия РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровячок»

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей с ОВЗ младшего школьного возраста.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Современная школа находится в процессе поиска новых моделей обучения, предусматривающих разностороннее развитие личности с учетом индивидуальных психофизиологических и интеллектуальных возможностей.

Большинство детей, поступающих в образовательные учреждения, обладают целым «букетом» различных заболеваний – это нервно-психические расстройства, нарушение моторики и координации движения, снижение остроты слуха и зрения, сколиоз, кариес и т.д. Психологи и практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, возрастающие агрессивность и жестокость во взаимоотношениях с окружающими их людьми. Эти негативные явления взаимосвязаны и взаимообусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни. Значительный процент учащихся с ограниченным интеллектом живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни. Поэтому забота о здоровье детей представляется весьма актуальной педагогической задачей.

В связи с этим назрела необходимость создания программы по формированию здорового образа жизни для обучающихся, поскольку именно в школе у детей закладываются и воспитываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и управлению собственным здоровьем. Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить

его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Цель: способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

Развивающие:

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Пути, методы и средства достижения цели.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие формы обучения: веселые старты , конкурсы, анкетирование, игры, тематические викторины, путешествия, устные журналы, беседы, оздоровительные минутки, просмотр видеофильмов с последующим обсуждением, .Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Общая характеристика курса.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 32 часа в год, 2 класс-34 часа, 3 класс -31 часа в год, 4 класс-34 часа.

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта для обучающихся с ОВЗ и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности.

Режим занятий:

занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (20-25 минут) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения:

спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей

Обучающиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся: 12-15 человек.

Формы занятий

в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон, соревнование.

Планируемые результаты освоения программы «Здоровячок»

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 класс

по внеурочной деятельности

«Школа докторов здоровья» 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	Причина болезни	1	
2	Признаки болезни	1	
3	Как здоровье?	1	
4	Как организм помогает себе сам	1	
5	Здоровый образ жизни	1	

6	Какие врачи нас лечат	1	
7	Инфекционные болезни	1	
8	Прививки от болезней	1	
9	Какие лекарства мы выбираем	1	
10	Домашняя аптека	1	
11	Отравление лекарствами	1	
12	Пищевые отравления	1	
13	Если солнечно и жарко	1	
14	Если на улице дождь и гроза	1	
15	Опасность в нашем доме	1	
16	Как вести себя на улице	1	
17	Вода - наш друг	1	
18	Как уберечься от мороза	1	
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1	
20	Чем опасен электрический ток	1	
21	Травмы	1	
22	Укусы насекомых	1	
23	Что мы знаем про собак и кошек	1	
24	Отравление ядовитыми веществами	1	
25	Отравление угарным газом	1	
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1	
27	Растяжение связок и вывих костей	1	
28	Переломы	1	
29	Если ты ушибся или порезался	1	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	
31	Укус змеи	1	
32	Расти здоровым	1	

Всего: 32 часа.

Содержание занятий

1 класс «Школа докторов здоровья»

Раздел 1. Основы знаний о здоровье.

Причина болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Какие врачи нас лечат. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптека. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Раздел 2. Опасность для здоровья.

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Вода - наш друг. Как уберечься от мороза. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Травмы. Укусы насекомых. Что мы знаем про собак и кошек. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Как помочь себе при тепловом ударе. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Укус змеи. Расти здоровым.

2 класс

Тема 1. Моё здоровье в моих руках.

Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья второклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 2 класса. Составление и запись своего режима дня.

Тема 2. Питание и здоровье.

Правила здорового питания.

Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю. Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

Тема 3. Здоровье в порядке — спасибо зарядке!

Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Разработка комплекса утренней зарядки.

Тема 4. Спорт это здорово!

Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

Тема 5. Первая помощь.

Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Элементарные приемы оказания первой помощи. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них.

Зкласс

I. Игры с бегом (4 часа)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».

Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит».

Игра «Запрещенное движение».

Игра «Перемена мест».

Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Народные игры (5 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

Разучивание народных игр. Игра «Охотники и олени».

Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Игры народов Калужской области.

VI . Подвижные игры с элементами подвижных игр (5часов)

Подвижные игры с элементами баскетбола – 2ч.

Подвижные игры с элементами волейбола – 3ч.

VII . Эстафеты (3 часа)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».

Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

4 класс

Тема 1. Живые организмы и их влияние на здоровье.

Знакомство с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

Съедобные и ядовитые грибы. Лекарственные растения Кубани.

Тема 2. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

Тема 3. Культура здорового образа жизни.

Культура поведения человека. Этикет. Правила поведения за столом. Правила здорового питания. Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств.

Тема 4. Спорт в жизни людей.

Знакомство с олимпийской символикой, с девизом олимпийских игр .История олимпийского движения. Основные виды спорта летних и зимних олимпиад.

Тема 5. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Диагностика - самооценка собственной физической формы: “Физкультура и здоровье”.

Календарно - тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Содержание занятия
Основы знаний о здоровом образе жизни				
1		1	Основы знаний о здоровом образе жизни	Правила поведения в школе, на уроке. Обращение к учителю.
2		1	Где прячется здоровье. «Путешествие в страну здоровья»	Правила сохранения и укрепления здоровья, по оказанию первой помощи при несчастных случаях.
3		1	Где прячется здоровье. «Путешествие в страну здоровья»	Понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки». Их влияние на качество жизни. Источники здоровья.
Культура здоровья				
4		1	Правила личной гигиены	Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека.
5		1	«Мы с грязнулями не дружим»	Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Гигиена тела человека, полости рта, зубов, глаз, волос, кожи: туловища, рук, ног, носа. Гигиена сна. Заболевания кожи. Практическое занятие.
6		1	Здоровое питание	Основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Обязательные питательные вещества: органические кислоты, витамины, макроэлементы, микроэлементы и вода. Их значение.
7		1	«На вкус и цвет товарищей нет»	Роль витаминов в жизни человека. Овощи и фрукты
8		1	«В гостях у Витаминки»	Роль витаминов в

				жизни человека. Овощи и фрукты. Игра «Полезное-неполезное». Практическая работа: «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания».
9			«Подружиться с режимом дня»	Понятие режима дня. Его значение для жизни человека.
10		1	Чистый воздух-залог здоровья. Одевайся по погоде	Воздух как компонент природы.
11		1	Красивая осанка-это сложно?	Правильная осанка как критерий и фактор здоровья человека. Костно-мышечная система — каркас организма. Упражнения на развитие костно-мышечной системы. Значение физкультуры.
12		1	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки	Практические работы: упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.
13		1	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки	Практические работы: упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.
14		1	Общеразвивающие	Практические работы:

			упражнения на укрепление осанки	упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.
15		1	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки	Практические работы: упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.
16		1	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки	Практические работы: упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.
17		1	Общеразвивающие упражнения на укрепление осанки	Практические работы: упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.
18		1	Жить без очков!	Значение органов чувств, их

				функционирование. Гигиена органов чувств, их защита, тренировка.
			Подвижные и развивающие игры	
19		1	Игра «ЖИВОЕ-НЕЖИВОЕ» Игра «СОВУШКА»	Ведущий называет попеременно живые и неживые предметы, а дети отвечают хором только "живое", а на "неживое" молчат. Выигрывают дети, которые меньше всех ошиблись.
20		1	Игра «ЖИВОЕ-НЕЖИВОЕ» Игра «СОВУШКА»	Ведущий называет попеременно живые и неживые предметы, а дети отвечают хором только "живое", а на "неживое" молчат. Выигрывают дети, которые меньше всех ошиблись.
21		1	Игра «ШЕРЕНГА» Игра «НАЙДИ ЦВЕТ»	Дети выстраиваются в одну линию по направлению руки ведущего. Когда он говорит в рассыпную, все разбегаются. А услышав речевку: «У ребят порядок строгий, тра-та-та, тра-та-та, знают все свои места», бегут и строятся в новом направлении. Последний считается проигравшим.
22		1	Игра «ШЕРЕНГА» Игра «НАЙДИ ЦВЕТ»	Дети встают в круг и по команде ведущего ищут предметы названного цвета для того, чтобы до них дотронуться. Проигравшим считается тот, кто дотронется до нужной вещи последним. Он выбывает из игры.
23		1	Игра «ПОДСКОКИ» Игра «Гуси-Лебеди»	Ведущий стоит в кругу, а остальные за

				пределами круга. Они то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Водящий может ловить только тех, кто в кругу, коснувшись их рукой.
24		1	Игра «ПОДСКОКИ» Игра «Гуси-Лебеди»	
25		1	Игра «СОВУШКА» Игра «СЛУШАЙ»	Выбирают водящего - "совушку", остальные дети изображают птичек. Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями. "Совушка" сидит в дупле (обозначенное на площадке место). Когда руководитель произнесет слово "Ночь", совушка вылетает из дупла и бегают по площадке, зорко следя за птичками. Птички по сигналу "Ночь" должны остановиться на месте и не двигаться. Кто пошевелится, того "совушка" уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку. Когда руководитель скажет "День", "совушка" прячется в дупло, а птички, кроме увиденных совушкой, начинают летать. Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек. Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.
26		1	Игра «СОВУШКА» Игра «СЛУШАЙ»	Руководитель свистит, подавая игрокам с повязками на глазах сигнал и меняя свое направление. Ориентируясь на

				звуки, нужно найти взрослого.
27		1	Игра «СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»	<p>Данное занятие подходит для солнечной погоды. Следует взять маленькое зеркало, пускать на стены и потолок солнечных зайчиков и вместе с малышом наблюдать за ними.</p> <p>Скачут побегайчики-Солнечные зайчики. Мы зовем их - не идут. Были тут - и нет их тут. Прыг, прыг по углам. Были там - и нет их там.</p> <p>Где же зайчики? Ушли. Вы нигде их не нашли?</p>
28		1	Игра «ХИЩНИК» Игра «ЖИВОЕ-НЕЖИВОЕ»	<p>Ведущий называет вперемешку живые и неживые предметы, а дети отвечают хором только "живое", а на "неживое" молчат. Выигрывают дети, которые меньше всех ошиблись.</p>
29		1	Игра «СКВОЗЬ ОБРУЧ» Игра «ШЕРЕНГА»	
30		1		
31		1	Игра «ХИЩНИК» Игра «ЖИВОЕ-НЕЖИВОЕ»	<p>Ведущий называет вперемешку живые и неживые предметы, а дети отвечают хором только "живое", а на "неживое" молчат. Выигрывают дети, которые меньше всех ошиблись.</p>
32		1	Игра «СКВОЗЬ ОБРУЧ» Игра «ШЕРЕНГА»	<p>Играющий в одной руке держит ракетку, на которой лежит мяч настольного тенниса, в другой - гимнастический обруч. Задача играющего -</p>

				продеть через себя обруч сверху вниз, затем снизу вверх, не уронив мяч. Играют парами. Побеждает тот, кто быстрее выполнил задание.
33		1	Повторение изученных игр	Подведение итогов своей деятельности (личной и коллективной)

Всего-33 часа

Тематическое планирование 2 класс

№п/п	Название разделов и тем	Количество часов за год
1.	Мое здоровье в моих руках.	8
2.	Питание и здоровье	10
3.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	4
4	Спорт-это здорово.	6
5.	Первая помощь.	6
	Всего:	34

Календарно - тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Содержание занятия
Мое здоровье в моих руках.				
1		1	Режим дня	Правила поведения в школе, на уроке.
2		1	Значение соблюдения режима дня	Правила сохранения и укрепления здоровья. Значение соблюдения режима дня.
3		1	Индивидуальность построения режима дня	Понятия «здоровый образ жизни».
4		1	Индивидуальность построения режима дня	Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Практическое занятие:

				«Составление и запись своего режима дня»
5-6		2	Примерный режим дня для учащихся 2 класса	. Практическое занятие.
7-8		2	Составление и запись своего режима дня	Практическое занятие: «Составление и запись своего режима дня»
			Питание и здоровье	Роль витаминов в жизни человека. Овощи и фрукты
9		1	Правила здорового питания.	Основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Обязательные питательные вещества: органические кислоты, витамины, макроэлементы, микроэлементы и вода. Их значение.
10		1	Правильное сбалансированное питание	Практическая работа: «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания».
11		1	Составление меню на неделю	Знакомство со словом «меню»
12-13		2	Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими	Роль витаминов в жизни человека. Овощи и фрукты. Игра «Полезное-неполезное».
114-15		2	Роль витаминов в жизни человека.	Роль витаминов в жизни человека. Овощи и фрукты. Игра «Полезное-неполезное».
16		1	Анкетирование «Правильно ли вы питаетесь»	анкетирование
17		1	игра-путешествие «Мы выбираем ЗОЖ»	Игры конкурсы Практические работы:
18		1	Конкурс рисунков «Продукты для здоровья».	Проводится конкурс рисунков.
			Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Практические работы: упражнения для развития правильной осанки;

				учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.
19		1	Утренняя гимнастика	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.
20		1	Практическая работа «Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики»	Практическая работа
21		1	Разработка комплекса утренней зарядки	Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.
22		1	Спортивное мероприятие «Весёлые старты»	Конкурсы, эстафеты.
			Спорт-это здорово.	
23		1	Влияние спорта на организм человека	Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья.
24		1	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека	Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья.
25		1	Упражнения для укрепления здоровья,	

			развития силы, выносливости, ловкости, быстроты	
26		1	Упражнения для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты	Положительное влияние спорта на организм человека.
27		1	Упражнения для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты	Положительное влияние спорта на организм человека.
28		1	Спортивный праздник	Эстафета.
			Первая помощь.	
29		1	Что такое первая доврачебная помощь, её роль.	Беседа о первой доврачебной помощи
30		1	Элементарные приемы оказания первой помощи.	Приемы оказания первой помощи
31		1	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении, при травмах.	Практическая работа
32		1	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Практическая работа
33		1	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	Практическая работа
34		1	Практическое занятие «Оказание первой помощи»	Практическая работа Подведение итогов своей деятельности (личной и коллективной)

Всего-34 часа

Календарно –тематическое планирование вн. деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование здорового образа жизни»

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов	Дата
Мое здоровье в моих руках.				
1	Режим дня	Правила поведения в	1	

		школе, на уроке.		
2	Значение соблюдения режима дня	Правила сохранения и укрепления здоровья. Значение соблюдения режима дня.	1	
3	Индивидуальность построения режима дня	Понятия «здоровый образ жизни».	1	
4	Индивидуальность построения режима дня	Понятие гигиены. Функции гигиены в жизни человека. Практическое занятие: «Составление и запись своего режима дня»	1	
5-6	Примерный режим дня для учащихся 2 класса	. Практическое занятие.	2	
7-8	Составление и запись своего режима дня	Практическое занятие: «Составление и запись своего режима дня»	2	
Питание и здоровье				
9	Правила здорового питания.	Основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Обязательные питательные вещества: органические кислоты, витамины, макроэлементы, микроэлементы и вода. Их значение.	1	
10	Правильное сбалансированное питание	Практическая работа: «Определение степени полезности или вредности распространённых продуктов питания».	1	
11	Составление меню на неделю	Знакомство со словом «меню»	1	
12-13	Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими	Роль витаминов в жизни человека. Овощи и фрукты. Игра «Полезное-неполезное».	2	
14-15	Роль витаминов в жизни человека.	Роль витаминов в жизни человека. Овощи и фрукты. Игра «Полезное-неполезное».	2	
16	Анкетирование «Правильно ли вы питаетесь»	анкетирование	1	
17	Игра-путешествие «Мы	Игры, конкурсы.	1	

	выбираем ЗОЖ»	Практические работы:		
18	Конкурс рисунков «Продукты для здоровья».	Проводится конкурс рисунков.	1	
Здоровье в порядке – спасибо зарядке				
19	Утренняя гимнастика	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Упражнения для развития правильной осанки; учимся правильно сидеть, ходить, лежать, поднимать тяжести; определение общей выносливости и физической работоспособности организма.	1	
20	Практическая работа «Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики	Практическая работа	1	
21	Разработка комплекса утренней зарядки	Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.	1	
22	Спортивное мероприятие «Весёлые старты»	Конкурсы, эстафеты.	1	
Спорт-это здорово.				
23	Влияние спорта на организм человека	Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья.	1	
24	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека	Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья.	1	
25	Упражнения для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты		1	
26	Упражнения для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты	Положительное влияние спорта на организм человека.	1	
27	Упражнения для укрепления	Положительное влияние	1	

	здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты	спорта на организм человека.		
28	Спортивный праздник	Эстафета.	1	
Первая помощь.				
29	Что такое первая доврачебная помощь, её роль.	Беседа о первой доврачебной помощи	1	
30	Элементарные приемы оказания первой помощи.	Приемы оказания первой помощи	1	
31	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении, при травмах.	Практическая работа	1	
32	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Практическая работа	1	
33	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	Практическая работа	1	
34	Практическое занятие «Оказание первой помощи»	Практическая работа Подведение итогов своей деятельности (личной и коллективной)	1	

**Тематическое планирование спортивного кружка «Здоровячок»»
для 3 классов**

№ п/п	Дата		Тема занятия		ФГОС	Основные виды учебной деятельности
	3 А	3 Б		Содержание	Планируемые результаты	
			Игры с бегом (4 часа)			
1			Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку	Беседа. «Значение бега в жизни человека и животных.» Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног.	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют беговые

			Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку	беге;	упражнения для развития скоростных способностей
2		Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Проводят ежедневно на уроках упражнения направленных на осанку, профилактику плоскостопия, зрения
3		«Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	Уметь: бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции,	Слушают друг друга, добывают недостающую информацию с помощью вопросов.
4		Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	Уметь: бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции	Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей
5		Игры с мячом (7 часов) Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	Комплекс ОРУ в движении. Разучивание считалок.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой и учебной деятельности.	Слушают друг друга, добывают недостающую информацию с помощью вопросов.
6		Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	Комплекс ОРУ с малыми	Уметь: правильно	Описывают технику

			мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	выполнять основные движения в метании.	метания м/м, выявлением и устранением типичных ошибок
7		Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	Уметь: правильно выполнять метательные движения	демонстрируют технику метания мяча в вертикальную цель, на дальность.
8		Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	Научатся: играть в подвижные игры.	Осуществляют действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивают свои действия и действия партнеров.
9		Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».	Научатся: называть игры и формулировать правила игр;	
10		Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	организовывать места занятий физическими и упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	
11		Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану",		

			"Пионербол".		
		Игры с прыжками (4 часа)			
12		Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	ОРУ без предметов. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	Научатся: называть игры и формулировать правила игр; организовывать места занятий физическим и упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Осуществляют действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивают свои действия и действия партнеров.
13		Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	Научатся: описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
14		Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	Комплекс ОРУ. Игра «петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	Научатся: называть игры и формулировать правила игр;	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
15		Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	Комплекс ОРУ. Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	организовывать места занятий физическим и упражнения	

					ми и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	
			Игры малой подвижности (3 часа)		Научатся : организовыв	
16			<i>Теория.</i> Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест	ать места занятий подвижными играми в помещении, соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма.	Слушают друг друга, добывают недостающую информацию с помощью вопросов. Осуществляют действия по образцу и заданному правилу, адекватно оценивают свои действия и действия партнеров Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
17			Разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется».	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»		
18			Разучивание считалок. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	Научатся: использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование	
			Народные игры (5 часов)			
19			<i>Теория.</i> Организация и проведение игр на праздниках.	Беседа. Просмотр презентации.		Дают ответы на вопросы к картинкам.

20		Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега. Много скоки. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	Научатся: Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическим и упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	Описывают технику прыжка, выявляют и исправляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
21		Разучивание народных игр. Игра «Охотники и олени».	Совершенствование игр народов Якутии во время выполнения		
22		Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	следить за осанкой, Игры: «Охотники и олени», "Мишени". «Охотники и утки», «Перестрелка»		Описывают технику игровых действий;
23		Игры народов Калужской области		Научатся правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как их организм справляется с физическим и нагрузками.	Взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игровых действий.
		Подвижные игры с элементами спортивных игр (5часов)			
24		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ	Т/б на уроках по подвижным	Знать: правила	Взаимодействуют со

		БАСКЕТБОЛА	играм. Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют технику ведения мяча на месте, в движении, владение мячом: передачи на расстоянии, ловли. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Уметь
25		Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Владеют мячом в процессе игры. Выполняют правила игры.
26		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА	ОРУ. Передвижения волейболиста. Передача сверху двумя руками в парах и через волейбольную сетку. «Гонка мячей»	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	
27		Подвижные игры с элементами волейбола.	ОРУ. Передача сверху двумя руками в парах и через волейбольную сетку. Правила игры «Пионер-бол». Игра в «Пионер-бол». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	

28		Подвижные игры с элементами волейбола.	Техника передачи сверху двумя руками. Подача. Эстафеты с мячами. Игра в «Пионер-бол». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Демонстрируют технику перемещения и приёма мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Выявляют ошибки при выполнении технических действий.
		Эстафеты (3 часа)			
29		Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты»,	Научатся формулировать свои ответы и применять на практике.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий. Выявляют ошибки при выполнении технических действий.
30		Эстафеты. «Скакалка под ногами», «Тачка».	Подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на короткие отрезки 10 – 12 метров с максимальной скоростью; «Скакалка под ногами», «Тачка».	Научатся: развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на короткие отрезки 10 – 12 метров с максимальной скоростью;	
31		Эстафета		12 метров с максимальной скоростью;	

**Календарно-тематическое планирование спортивного кружка «Здоровячок»
для 3 классов**

№ п/п	Дата		Тема занятия
	3А	3Б	
			Игры с бегом (4 часа)
1			Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку
2			Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки».
3			«Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
4			Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
			Игры с мячом (7 часов)
5			Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.
6			Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
7			Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
8			Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
9			Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».
10			Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
11			Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
			Игры с прыжками (4 часа)
12			Правила техники безопасности при игре с прыжками.

			Для чего человеку важно уметь прыгать. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
13			Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
14			Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
15			Игра « Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».
			Игры малой подвижности (3 часа)
16			Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.
17			Разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется».
18			Разучивание считалок. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
			Народные игры (5 часов)
19			Организация и проведение игр на праздниках.
20			Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
21			Разучивание народных игр. Игра «Охотники и олени».
22			Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
23			Игры народов Калужской области
			Подвижные игры с элементами спортивных игр (5часов)
24			ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА
25			Подвижные игры с элементами баскетбола.
26			ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА
27			Подвижные игры с элементами волейбола.
28			Подвижные игры с элементами волейбола.
			Эстафеты (3часа)
29			Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.
30			Эстафеты. «Скакалка под ногами», «Тачка».
31			Эстафета

Тематическое планирование 4 класс

№п/п	Название разделов и тем	Количество часов за год
1.	Живые организмы и их влияние на здоровье.	8
2.	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	6
3.	Культура здорового образа жизни.	4
4	Спорт в жизни людей.	8
5.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.	8
	Итого за год:	34

Перечень учебно-методического обеспечения

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2010 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

Список литературы

- Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.

- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
- Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение1. Агаджанян, Н.А.

Экология человека: здоровье и концепция выживания Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 27 с.

2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. – Новосибирск, 1996. – 197 с.

3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.

4. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2003. – 128 с.

5. Базарный В.Ф. Программа экспресс–диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся/В.Ф. Базарный. – Сергиев-Посад.: Загорская типография, 1995. – 70 с.

6. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982. -

7. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 123с.

8. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 212 с.

9. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.

10. Венедиктов, Д.Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения Д.Д.

Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин // Вопросы философии. – 1979. – № 7. – С. 102–113.

11. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни М.Я. Виленский Теория и практика физической культуры.-1994.- 9.-С. 9-12.

12. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5 Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1983. – 382 с.

13. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию И.С. Грач Образование. - 2002. - № 5.-С.88-91. - (Здоровье и образование).

14. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб.: Акцидент, 1994. – 78 с.

15. Зайцев Г.К. Школьная валеология / Г.К. Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1998. – 159 с.

16. Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека А.Я. Иванюшкин Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 45. – №. 4. – С. 29–33.

17. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения Л.Ф. Игнатова Школа здоровья. – 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 – 79.

18. Каган М.С. Философия культуры / М.С. Каган. – СПб: ТОО ТК «Петрополис», 1996. – 416 с.

19. Казначеев В.П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2001. – 194 с.

20. Картушина Марина Юрьевна. Быть здоровыми хотим [Текст]: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю. Картушина. - М.: Сфера, 2004. - 382, [1] с. - (Программа развития).

21. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения /В.В.Колбанов. – СПб.: Деан, 1999. – 229 с.

22. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе /В.В.Колбанов .

Начальная школа. - 1999. - № 1. - С. 41- 43.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Маты;
- Коврики;
- Гимнастические скамейки;
- Мячи, обручи, кегли, скакалки, гимнастические палки;
- Методические разработки праздников;
- Аптечка.