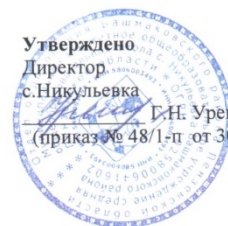


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. НИКУЛЬЕВКА

Одобрено педагогическим
советом МБОУСОШ с.
Никульевка (протокол № 1
от 29.08.2019 г.)



Утверждено
Директор МБОУСОШ
с.Никульевка
Г.Н. Уренева
(приказ № 48/1-п от 30.08.2019г.)

**Рабочая программа внеурочной
деятельности
начального общего образования
(спортивно-оздоровительное
направление)
«Школа здоровья»**

Составитель:

Тарадеева Е. А. – учитель начальных классов высшей квалификационной
категории

Никульевка 2019

ПРОГРАММА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении.

В связи с этим перед школой стоят сразу две **задачи**:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа «Школа здоровья» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа «Школа здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним

из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

- *Принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа «Школа здоровья» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю. 1 класс – предусматривает 33 часа, 2-4 класс – 68 часов.

Программа включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

На изучение каждого раздела отводится по 1 часу в неделю, 33 часа в год в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Школа здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

**ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ
ФОРМЫ
ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень Ожидаемый воспитательный результат
1	Секреты здоровья	беседа	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		работа над проектом	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		викторина	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		игра в сети Интернет	III уровень Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.
		просмотр фильма	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		выполнение упражнений	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Попрыгать, поиграть	подвижные игры	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные игры,	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне

		эстафеты	класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
3	Профилактика детского травматизма	беседа	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		экскурсия	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр фильма	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		моделирование ситуации	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс (33 часа)

№ п/п	Тема	Дата
	Раздел «Секреты здоровья»	
1	От улыбки хмурый день светлей...	2.09
2	Режим дня.	9.09
3	Утренняя зарядка.	16.09
4	Учимся правильно дышать.	23.09
5	Сон – лучшее лекарство.	30.09
6	Наши друзья – вода и мыло.	7.10
7	Чтобы зубы не болели.	14.10
8	Гимнастика для глаз.	21.10
9	«Рабочие инструменты» человека.	28.10
10	Гигиена кожи.	11.11
11	Чтобы уши слышали.	18.11
12	Осанка – стройная спина.	25.11
13	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	2.12
14	Самые полезные продукты.	9.12
15	Лекарства в лесу.	16.12
16	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	23.12
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	
17	Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.	30.12
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	
	1. Правила дорожного движения	
18	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	13.01
19	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.	20.01
20	Красный, жёлтый, зелёный.	27.01
21	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	3.02
22	Виды транспортных средств.	10.02
23	Я – велосипедист.	17.02
24	Экскурсия «Безопасный путь в школу»	3.03
25	Экскурсия «Где можно играть».	10.03
	2. Правила пожарной безопасности	
26	Огонь – друг или враг?	17.03
27	Где дым, там и огонь. Спички детям – не игрушка.	7.04
	3. Правила поведения в быту	
28	Опасность у нас дома.	14.04
29	Безопасность при общении с домашними животными.	21.04
	4. Правила поведения в природе	
30	Если солнечно и жарко.	28.04
31	Если на улице дождь и гроза.	5.05
32	Правила безопасности на воде.	12.05
33	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	19.05
	Итого	

2 класс (34 часа)

		Количество часов	Дата
	Раздел «Секреты здоровья»	15	
1	Поведение в школе.	1	
2	Болезни глаз. Как их предупредить.	1	
3	Слух - большая ценность для человека.	1	
4	Профилактика кариеса.	1	
5	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1	
6	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1	
7	Режим питания.	1	
8	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	
9-12	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	4	
13	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	
14	Гигиена тела и души.	1	
15	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	1	
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	10	
16-20	Подвижные игры.	5	
21-25	Спортивные игры и эстафеты.	5	
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	3	
	1. Правила дорожного движения	3	
26	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка. Светофор и его виды.	1	
27	Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	1	
28	Памятка велосипедиста.	1	
	2. Правила пожарной безопасности	1	
29	Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения в случае пожара в доме.	1	
	3. Правила поведения в быту	3	
30	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	
31	Если ты ушибся или порезался.	1	
32	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	1	
	4. Правила поведения в природе	2	
33	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд. Как уберечься от мороза. Правила поведения на воде.	1	
34	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	1	
	Итого	34	

3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел «Секреты здоровья»	34	10	24	
1-4	Вредные привычки.	4	3	1	
5-8	Азбука питания.	4	3	1	
8-10	Как избежать отравлений.	2	1	1	
11-14	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	4	–	4	
15-17	Глаза – главные помощники человека.	3	2	1	
18-22	Сам себе доктор. Су-Джок терапия.	5	1	1	
23-32	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».	10	–	10	
33-34	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	2	–	2	
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	34	–	34	
35-45	Подвижные игры.	11	–	11	
46-57	Спортивные игры и эстафеты.	12	–	12	
58-68	Игры разных народов.	11	–	11	
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	34	10	24	
	1. Правила дорожного движения	21	4	17	
69-70	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».	2	–	2	
71	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.	1	1	–	
72	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке.	1	1	–	
73	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	–	1	
74	Железнодорожный переезд.	1	1	–	
75-77	Детский дорожно-транспортный травматизм.	3	1	2	
78-87	Работа над проектом по теме «Безопасный путь».	10	–	10	
88-89	Игра «Школа светофорных наук».	2	–	2	
	2. Правила пожарной безопасности	4	2	2	
90-91	Как вести себя во время пожара в школе.	2	1	1	
92-93	Азбука пожарной безопасности.	2	1	1	
	3. Правила поведения в быту	2	1	1	
94-95	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.	2	1	1	
	4. Правила поведения в природе	7	3	4	

96-97	Как уберечься от укусов насекомых.	2	1	1	
98-99	Как уберечься от ушибов и переломов.	2	1	1	
100	Правила безопасности во время грозы.	1	1	–	
101-102	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	2	–	2	
	Итого	102	20	82	

4 класс (102 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов			Дата
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел «Секреты здоровья»	34	10	24	
1-2	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	2	1	1	
3-5	Профилактика инфекционных болезней.	3	1	2	
6-9	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	4	2	2	
10	Основные виды травм у детей школьного возраста.	1	1	–	
11-12	Первая медицинская помощь при кровотечении.	2	1	1	
13-14	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	2	1	1	
15-16	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	2	1	1	
17-18	Оказание первой помощи при отравлениях.	2	1	1	
19-20	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	2	1	1	
21-32	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	12	–	12	
33-34	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	2	–	2	
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	34	–	34	
35-45	Подвижные игры.	11	–	11	
46-57	Спортивные игры и эстафеты.	12	–	12	
58-68	Игры разных народов.	11	–	11	
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	34	11	23	
	1. Правила дорожного движения	14	4	10	
69-70	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.	2	2	–	
71-72	Экскурсия «Мы пассажиры».	2	–	2	
73	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.	1	1	–	
74	Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	1	1	–	
75-78	Опасная ситуация.	4	–	4	
79-82	Этого могло не случиться.	4	–	4	
	2. Правила пожарной безопасности	5	2	3	
83-84	Что я расскажу младшему брату о пожаре?	2	–	2	
85-86	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой	2	1	1	

	химии.				
87	Отравляющие ядовитые газы.	1	1	–	
	3. Правила поведения в быту	3	–	3	
88-90	Безопасное поведение в быту.	3	–	3	
	4. Правила поведения в природе	12	5	7	
91-95	Правила техники безопасности для туриста.	5	2	3	
96-97	Средства и способы спасения утопающих.	2	1	1	
98-100	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	3	2	1	
101-102	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	2	–	2	
	Итого	102	21	81	

Приложение 1

Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний

(Программа «Секреты здоровья», авторы: ученики 4Б класса МОУ «СОШ № 22» г.

Набережные Челны, классный руководитель Чечина Е.С.)

1 упражнение

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

2 упражнение

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрей (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрей (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

3 упражнение

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрей в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

4 упражнение

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

5 упражнение

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щеки надуть. Нажимая на щеки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно попеременно левой и правой ноздрей). Повторить упражнение 5 раз.

6 упражнение

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.

7 упражнение

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

8 упражнение

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.

9 упражнение

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.

10 упражнение

Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.

Приложение 2

Комплексупражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия

(http://www.100let.net/2u_shkolnik_gimnastika.htm)

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и. п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперёд поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2—прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—тоже в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2—поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3—прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов . Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.

11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

Приложение 3

Подвижные игры на улице (Зимние подвижные игры: 1—4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.)

Зайцы и собаки (Эстонская игра «Пейде»)

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садиться в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

Ночная охота

В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания.

Рыбки в пруду

Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг. Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру.

Список литературы:

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».<http://festival.1september.ru/articles/312400/>
3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
5. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
6. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

Список рекомендуемой литературы:

1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
2. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>
3. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>
4. Николаева Л.Н. Огонь друг или враг? 1 класс.<http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html>
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
6. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
7. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
8. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>
9. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>
10. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
11. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.