

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Лицей Информационных Технологий»

Рассмотрена на заседании
кафедры учителей начальных
классов от "29" августа 2025 г.,
протокол №1

Согласовано
Заместитель директора по УВР
В.С. /Жемчугова В.С.
от «29» 08 2025 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
по спортивно - оздоровительному направлению
для начального общего образования
«Здоровейка»**

г. Новосибирск – 2025

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ ЛИТ, что подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, труд (технология), изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Здоровейка»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховен, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровейка» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Таблица №2.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Добропоречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья»

	«Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы – по 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 «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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, подчеркивания 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2.2. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

3. Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». - 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – № 12 – С. 3–6.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: – 120 с.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН **«Здоровейка» - 1 класс** **«Первые шаги к здоровью»**

Цель: первичное ознакомление с теоретическими основами здорового образа жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с правилами здорового питания, формирование практических навыков и потребностей, составляющих систему здорового образа жизни

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (33 часа в год)

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практические занятия
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	2	4
II	Питание и здоровье	5	2	3
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4
IV	Я в школе и дома	6	3	3
V	Чтоб забыть про докторов	4	2	2
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2
	Итого:	33	15	18

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	выездные занятия, игры, практические занятия
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	2	4
1.1	Дорога к доброму здоровью. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	2	1	1

1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Подвижная игра «У медведя во бору»	1		1
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	2	1	1
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1		1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	2	3
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	1		1
2.2	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1	1	
2.3	Умеем ли мы правильно питаться. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр).	1		1
2.4	Как и чем мы питаемся. Идем за продуктами в магазин.	1		1
2.5	Режим питания в школе и дома.	1	1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3	4
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Подвижная игра «Два Мороза»	1		1
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1	
3.3	Как влияет технический прогресс на наше здоровье. Подвижная игра «Дедушка Мазай»	1		1
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Подвижная игра «Краски»	1	1	
3.5	Как обезопасить свою жизнь. Подвижная игра «Ловишка в кругу»	1	1	
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим». Подвижная игра «Все домой»	1		1
3.7	В здоровом теле здоровый дух. Подвижная игра «Космонавты»	1		1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	
4.2	Зрение – это сила	1		1
4.3	Красивая осанка. Подвижная игра «Перехватчики»	1	1	
4.4	Весёлые перемены. Подвижная игра «День- ночь»	1	1	
4.5	Здоровье и домашние задания.	1		1
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1		1

V	Чтоб забыть про докторов	4	2	2
5.1	“Хочу остаться здоровым”. Подвижная игра сибирского региона «Ой, некуда зайныке выскочить»	1	1	
5.2	Полезные вкусы.	1	1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть». Подвижная игра «Паровозик»	1		1
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье». Подвижная игра «Совушка»	1		1
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1	
6.2	Вредные и полезные привычки. Подвижная игра «Мы-весёлые ребята»	1		1
6.3	“Я б в спасатели пошел”. Подвижная игра «Мышеловка»	1		1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2
7.1	Опасности летом. Воздух, солнце и вода. Подвижная игра «Пустое место»	1		1
7.2	Первая доврачебная помощь. Подвижная игра «Карлики и великаны»	1		1
7.3	Вредные и полезные растения.	1	1	
7.4	Чему мы научились за год. Праздник «Наши любимые игры!»	1	1	
	Итого:	33	15	18

Тестовый материал

1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?

- а) Три раза в день.
- б) Два раза.
- в) Один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете?

- а) Всегда.
- б) Не всегда.
- в) Никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?

- а) Каша и чай.
- б) Мясное блюдо и чай.
- в) Чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?

- а) Никогда.
- б) Один-два раза в день.
- в) Три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?

- а) Три раза в день.
- б) Один-два раза в день.
- в) Два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.

- в) Каждый день.
- 7. Как часто Вы едите выпечку?**
- а) Один раз в неделю.
б) Три-четыре раза в неделю.
в) Каждый день.
- 8. Что Вы намазываете на хлеб?**
- а) Маргарин.
б) Масло с маргарином.
в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
- а) Три-четыре раза.
б) Один-два раза.
в) Один раз и реже.
- 10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
- а) Менее трёх раз в неделю.
б) От 3 до 6 раз в неделю.
в) За каждой едой.
- 11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
- а) Одну-две.
б) От трёх до пяти.
в) Шесть и более.
- 12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**
- а) убрать весь жир;
б) убрать часть жира;
в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания.

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практические занятия
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3
II	Питание и здоровье	5	3	2
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4
IV	Я в школе и дома	6	3	3
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2
	Итого:	34	15	19

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	лекции	выездные занятия, деловые игры, практические занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	3
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	1		1
1.2	По стране Здоровейке. Подвижная игра «Паровозик»	1		1
1.3	В гостях у Мойдодыра. Подвижная игра сибирского региона « Ой, некуда зайныке выскочить»	1		1
1.4	Я хозяин своего здоровья.	1	1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1	
2.2	Культура питания. Этикет.	1	1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу».	1		1
2.4	«Что даёт нам море». Подвижная игра «Гори, гори ясно»	1		1
2.5	Светофор здорового питания.	1	1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3	4
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1	
3.2	Закаливание в домашних условиях. Подвижная игра «Здравствуй, догони!»	1		1
3.3	День здоровья «Будьте здоровы». Подвижная игра «Два Мороза»	1		1
3.4	Иммунитет. Подвижная игра «Краски»	1	1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Подвижная игра сибирского региона «Дударь»	1		1
3.6	Спорт в жизни ребёнка. Подвижная игра «Дедушка Мазай»	1		1
3.7	Слагаемые здоровья. Подвижная игра «Мышеловка»	1	1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3
4.1	Я и мои одноклассники.	1	1	
4.2	Почему устают глаза?	1	1	
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Подвижная игра «У медведя во бору»	1		1
4.4	Шалости и травмы. Подвижная игра сибирского региона «Пень»	1		1
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и устомление.	1	1	
4.6	Умники и умницы. Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	1		1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1	
5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков). Подвижная игра «Волк во рву»	1		1
5.3	День здоровья	1		1

	«Самый здоровый класс». Подвижная игра «Перехватчики»			
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1		1
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1	
6.2	Вредные привычки.	1	1	
6.3	«Веснянка». Подвижная игра «Хитрая лиса»	1		1
6.4	В мире интересного. Подвижная игра «Жмурки»	1		1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2
7.1	Я и опасность. Подвижная игра «Космонавты»	1		1
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1		1
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1	
7.4	Наши успехи и достижения. Праздник « Наши любимые игры!»	1	1	
	Итого:	34	15	19

Тестовый материал

2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»

- 1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**
 - а) инфекция
 - б) эпидемия
 - в) аллергия
- 2. Как не передаются кишечных заболеваний?**
 - а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с грязными руками
- 3. Что вредит здоровью?**
 - а) игры на свежем воздухе
 - б) малоподвижный образ жизни
 - в) плавание, катание на лыжах
- 4. Что не вредит здоровью?**
 - а) курение
 - б) закаливание
 - в) спиртное
- 5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**
 - а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с водой
- 6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**
 - а) грипп
 - б) дизентерия
 - в) ветрянка
- 7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?**
 - а) никотин
 - б) алкоголь
 - в) наркотики
- 8. Что не поможет организму стать сильнее?**
 - а) занятие спортом
 - б) закаливание
 - в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности.

3 класс

«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры, практические занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	3
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?» Подвижная игра сибирского региона «Олень»	1		
1.2	Личная гигиена. Подвижная игра сибирского региона «Дударь»	1		1
1.3	В гостях у Мойдодыра. Подвижная игра «Гори, гори ясно»	1		1
1.4	«Остров здоровья». Подвижная игра «Паровозик»	1		1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2
2.1	Игра «Смак»	1		1
2.2	Правильное питание залог физического и психологического здоровья	1	1	
2.3	Вредные микробы. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	1	1	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	1	
2.5	«Чудесный сундучок». Подвижная игра сибирского региона «Пень»	1		1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3	4
3.1	Труд и здоровье. Подвижная игра «Здравствуй, догони!»	1		
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1	
3.3	День здоровья «Хочу остаться здоровым». Подвижная игра «Второй лишний»	1		1
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	1	1

3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Подвижная игра сибирского региона «Ой, некуда зайныке выскочить»	1	1	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		1
3.7	«Моё здоровье в моих руках». Подвижная игра сибирского региона «Я веселая ткачиха»	1		1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	
4.2	«Доброречие»	1	1	
4.3	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1		1
4.4	«Бесценный дар - зрение».	1	1	
4.5	Гигиена правильной осанки. Подвижная игра сибирского региона «Дударь»	1		1
4.6	«Спасатели, вперёд!» Подвижная игра «Краски»	1		1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1		1
5.2	Движение это жизнь. Подвижная игра «День-ночь»	1		1
5.3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1		1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2
6.1	Мир моих увлечений. Подвижная игра «Перехватчики»	1		1
6.2	Вредные привычки и их профилактика. Подвижная игра сибирского региона «Взапуски»	1		
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	1	1
6.4	В мире интересного. Подвижная игра «Космонавты»	1	1	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2
7.1	Я и опасность. Подвижная игра «Второй лишний»	1		1
7.2	Лесная аптека на службе человека	1	1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду» Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	1		1
7.4	Чему мы научились и чего достигли. Праздник «Весёлые старты»	1		1
	Итого:	34	15	19

3 класс Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

- Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

- а) Нет.
 - б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
 - в) Курите по целой пачке в день.
- 3. Употребляете в пищу:**
- а) много масла, яиц, сливок;
 - б) мало фруктов и овощей;
 - в) много сахара, пирожных, варенья
- 4. Пьёте ли Вы кофе?**
- а) Очень редко.
 - б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
 - в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.
- 5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?**
- а) Да, для Вас это необходимо.
 - б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
 - в) Нет, не делаете.
- 6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**
- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
 - б) Школа Вас в общем-то устраивает.
 - в) Вы идёте без особой охоты.
- 7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**
- а) Нет.
 - б) Только при острой необходимости.
 - в) Да, принимаете каждый день.
- 8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**
- а) Нет.
 - б) Затрудняетесь ответить.
 - в) Да.
- 9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?**
- а) Да, а иногда и оба дня.
 - б) Да, но только когда есть возможность.
 - в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.
- 10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**
- а) Активно занимаясь спортом.
 - б) В приятной весёлой компании.
 - в) Для Вас это - проблема.
- 11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?**
- а) Нет.
 - б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
 - в) Да.
- 12. Есть ли у Вас чувство юмора?**
- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
 - б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
 - в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практические занятия
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	2	2
II	Питание и здоровье	5	4	1
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3
IV	Я в школе и дома	6	5	1
V	Чтоб забыть про докторов	4	2	2
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2
	Итого:	34	21	13

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры, практические занятия
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	2	2
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	1		1
1.2	Правила личной гигиены. Подвижная игра сибирского региона «Дударь»	1	1	

1.3	Физическая активность и здоровье Подвижная игра «Белые медведи»	1		1
1.4	Как познать себя. Подвижная игра «Второй лишний»	1	1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	4	1
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1	1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	1	1
2.5	«Богатырская силушка». Подвижная игра сибирского региона «Олень»	1		1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4	3
3.1	Домашняя аптечка	1	1	
3.2	«Мы за здоровый образ жизни». Подвижная игра «Вороны и воробьи»	1		1
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» Подвижная игра сибирского региона «Я веселая ткачиха»	1		1
3.4	«Береги зрение смолоду».	1	1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника.	1	1	
3.6	Отдых для здоровья. Подвижная игра «Второй лишний»	1		1
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	5	1
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1	
4.2	«Класс не улица, ребята, и запомнить это надо!»	1	1	
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	1	
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	1	
4.5	Мода и школьные будни.	1	1	
4.6	Делу время, потехе час. Подвижная игра «Паровозик»	1		1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	2	2
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Подвижная игра сибирского региона «Взапуски»	1		1
5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни». Подвижная игра «Гори, гори ясно»	1		1
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	1	1	
5.4	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.	1	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2
6.1	Размышление о жизненном опыте.	1	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика.	1	1	

6.3	Школа и моё настроение Подвижная игра «Здравствуй, догони!»	1		1
6.4	В мире интересного. Подвижная игра «Дударь»	1		1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2
7.1	Я и опасность.	1	1	
7.2	Игра «Мой горизонт».	1	1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья. Подвижная игра «Перехватчики»	1		1
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Праздник «Весёлые старты»	1		1
	Итого:	34	21	13

4 класс Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

3. Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и тоже время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поест в столовой;
- б) поест не торопясь;
- в) поест не торопясь и немного отдохнуть.

6. Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.
- в) Домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями?

- а) Возможность отвлечься от забот.

б) Потеря времени.

в) Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

а) Всегда в одно время.

б) По настроению.

в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

а) Роль болельщика.

б) Делаете зарядку.

в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

а) танцевали;

б) занимались спортом;

в) прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летние каникулы?

а) Пассивно отдыхаете.

б) Физически трудитесь.

в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

а) любой ценой стремитесь достичь своего;

б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Приложение

Сборник подвижных игр

Составлен по сборникам Байтуганова В., Мартыновой Т. “Детский народный календарь”, Кеман А.В. “Детские подвижные игры народов СССР” и Тарасевич Н.А. “Золотые ворота”.

«Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Белые медведи»

Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

«На одной ноге»

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

«Петушиный бой»

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

«Веселый бег»

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

«Попади в след»

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

«Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

«Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

«Черепаха-путешественница»

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет предложенный путь.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Повяжу я шелковый платочек»

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

«Дриблинг»

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

«Пролезь сквозь мешок»

Команды выстраиваются в колонну по одному лицевой линией волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, оббегают кегли возвращаются обратно с правой стороны.

Русская народная игра «Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загрохивает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

«Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

«Большой мяч»

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекатывают его ногами.

«Прятки»

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуют две группы, одна из которых разбегается врассыпную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

«Перехватчики»

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать
Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

«Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

Игры сибирского региона

Игра “Олень”.

Играющие исполняют песню “Сидит олень под кусточком, под ракитовым.

Что, тепло ли те, олень?

Студено ли те, олень?

Мне не то тепло. Мне не то студено.

Приоденьте маня да прикутайте...”

Водящий усаживается в центре и собирает с игроков фанты – кольца и перстни. Затем ведущий приглашает “думных бояр” и спрашивает у них: “Чей фант вынется, что тому делать?” “Бояре” придумывают поручения каждому. Игроки должны их исполнять.

Игра “Имальцы” или “Жмурки”.

Одному из игроков завязываются глаза, и он должен ловить играющих.

Игра “Здравствуй, догони!”

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур – это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: “Здравствуй!” Ребенок-хозяин отвечает: “Здравствуй!” Гость говорит: “Догони!” – и бежит в

свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят, друг к другу в гости. Выигрывает тот, кто догонит.

“Рублики”

Игроки передают из рук в руки монету по кругу. Один “ведущий”, стоит посередине и угадывает, в чьих руках монета. Если отгадал, то тот, у кого монета, становится ведущим.

“Я веселая ткачиха”.

“Я веселая ткачиха

Хорошо умею ткать

Пичь-поч, клепу-клеп,

Хорошо умею ткать”.

Участники выстраиваются в две линии напротив друг друга. На одну сторону текста линии двигаются навстречу друг другу (сходятся). На другую расходятся, как бы изображая движения ткацкого станка. С каждым разом текст произносится быстрее, движения участников ускоряются. Игра повторяется несколько раз.

“Гори, гори ясно”.

“Гори, гори ясно

Чтобы не погасло,

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят”.

Дети становятся парами друг за другом, а водящий перед ними. После пропевания заклички крайняя пара разбегается, а водящий догоняет. Пойманный становится водящим, а прежний водящий, с оставшимися участниками образует пару в начале хоровода.

“Ой, некуда зайныке выскочить”.

“Ой, некуда зайныке выскочить,

Ой, некуда серому выпрыгнуть,

Ой, города турецкие,

Ой, ну-ка, заяц щеком-боком,

Перед нашим карогодом,

Ну-ка заяц, развернись,

Всем девчонкам поклонись,

Еще поцелуйсь”.

Все участники игры ходят по кругу, внутри которого водящий (зайныка). “Зайныка” пытается выскочить из круга, а хоровод не пускает. Если ему не удастся вырваться, то со слов “Ну-ка, заяц щеком-боком...”, он начинает танцевать, а дети хлопают.

“Дударь”.

“ – Дударь, дударь дударище, старый, старый, старичище,

Его под колоду, его под сырую, его под гнилую.

- Дударь, дударь что болит?

- Уши, ноги, нос и т.д.”

Дети становятся в круг. Внутри круга водящий- дударь. После того, как дети спрашивают: “Дударь, дударь что болит?”, он отвечает: “Уши”. Дети берут друг друга за уши (сосед соседа) и под песню идут по кругу. Затем игра повторяется, но с другим ответом на вопрос о том, что болит (голова, нос, и т.д.)

“Пень”.

“Пень, пень, пень, дай конопель,

Трошку горошку, масла ложку!”

Игроки встают в круг. Один из детей – водящий. Он выходит на середину круга, прыгает на одной ноге и поет. На последнем слове все игроки меняются местами, а водящий в момент всеобщего передвижения старается занять чье-либо место в кругу. Оставшийся без места участник игры становится водящим.

Игра “Взапуски”.

По крику собравшихся в кружок участниц “Чур, не догонишь!” все, за исключением одной, разбегаются в разные стороны, с “изворотами и увертками”, а последняя должна была ловить их. Пойманная заступала на место поймавшей.

“Бабки”.

Бабки делались из подкопытной кости. Сначала обваривали их горячей водой и потом выбирали самую большую и тяжелую кость для битка; некоторые наливали биток свинцом. Игроки, поставив по несколько своих бабок, отходили на известное расстояние и поочередно начинали “выбивать” бабки битками. Выбитые бабки игрок получал в свою собственность.

“Мяч об землю (об стену)”.

Двое из игроков меряются палкою, и чья рука становится на верхушке, тому быть маткою и начинать игру. Один из них бьет об землю мяч так, чтобы от всякого удара он делал бы высокие скачки, и во время скачков ловит его через ногу и руки и продолжает, пока не ошибется.

“Солнце” (“Хейро”).

Играющие становятся вкруг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперед-назад и на каждый шаг говорят *хейро*. Ведущий-солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны). Все игроки должны увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал “Раз, два, три – в круг скорей беги!” те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

“Солнце”.

Играющие становятся в круг. Выбирают солнце. Солнце ходит по кругу и, указывая на каждого по очереди считает:

Нянь-Нянь (хлеб),

Кежи-Кежи (нож).

Те, которых водящий-солнце назвал кежи, выходят из круга, встают парами и берутся за руки, другие – нянь-нянь – берутся за руки и остаются на месте, тоже в парах. Образуются две группы пар: нянь-нянь и кежи-кежи. Пары каждой группы придумывают разные фигуры. Выигрывают те пары, которые придумали интересные фигуры.

“Белый шаман”.

Играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга – водящий. Это белый шаман – добрый человек. Он становится на колени и бьет в бубен, затем подходит к одному из игроков и отдает ему бубен. Получивший бубен должен повторить в точности ритм, проигранный водящим. Если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры.

“Волк и олени”.

Из числа играющих выбирается волк, остальные – олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном конце площадки. По сигналу “Волк!” волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного волк отводит к себе.

“Перетягивание каната”.

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат.

По сигналу водящего “Раз, два, три – начни!” каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей, ей вручат сувениры, как на празднике оленеводов.

“Рыбаки и рыбки”.

На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят трое детей – рыбаки, остальные игроки – рыбки. Дети – рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети – рыбаки ловят их. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

“Льдинки, ветер и мороз”.

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

Холодные льдинки,

Прозрачные льдинки,

Сверкают, звенят

Дзинь, дзинь...

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят дзинь, дзинь до тех пор, пока не услышат сигнал “Ветер!”.

Дети- льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг – большую льдинку. На сигнал! Мороз!” все выстраиваются в круг и берутся за руки. Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо, договорившись взяться за руки.

“Дедушка Мазай”.

Дедушка Мазай, выбирается по считалке. Остальные игроки отходят в сторону и договариваются, какое действие будут показывать. Затем подходят к Мазаю и хором говорят:

“Здравствуй, дедушка Мазай!

Из коробки вылезай!

Где мы были, мы не скажем,

А что делали – покажем!”.

А затем изображают движениями условленное действие (рисуют, поют, моют пол, плавают, едят и т.д.), а дедушка Мазай должен его угадать. Если Мазай угадал действие – он его называет и бежит вдогонку за убегающими игроками. Кого поймает – тот становится дедушкой Мазаем.

“Все домой”.

На земле, на полу или на асфальте рисуют небольшие круги по числу игроков минус один – это “дома” Затем берутся за руки и с закрытыми глазами ходят цепочкой, у первого в цепочке глаза открыты – он старается увести играющих от “домов”. Пока ходят с Закрытыми глазами хором скандируют:

Гуси, гуси, га-га-га!

Выходили на луга.

Пощипали травку –

Прыгнули в канавку

Увидали волка –

Спрятались по елку.

Повертели головой –

Побежали все домой!

На словах “все домой!” игроки открывают глаза, цепочка распадается, все бегут к кругам и стараются их занять, один остается без дома и игра начинается сначала.

“Зеркало”.

По считалке выбирают “зеркало” и становятся перед ним в затылок друг другу. По очереди “смотрятся” в зеркало: показывают какое-нибудь движение или фигуру (охорашиваются, вертятся перед зеркалом, подпрыгивают и т.д. – “зеркало” повторяет движения, игру продолжают до тех пор, пока все не побывают в роли зеркала.

1) “В подкиды”.

Один из играющих берет в руки мяч и напевает:

Оля, Коля,

Дуб зеленый,

Ландыш белый,

Зайка серый,

Брось!

Со словом “Брось!” сильно подбрасывает мяч вверх. Кто из игроков первым на лету его подхватит, тот поет тот же игровой припев и подбрасывает мяч.

“Метелица”.

Играющие встают парами в круг. Игроки в каждой паре, сцепившись руками (под локоть), стоят друг к другу боком. Пары кружатся вокруг под песню:

Метелица, метелица,

Снег по полю стелется!

Кто кружится, вертится –

Тот заметелится!

Песня повторяется до тех пор, пока играющие кружатся. Побеждает пара, которая кружилась дольше всех.

“В перевертушки”.

Играющие становятся попарно лицом друг к другу. Постоянно чередуя хлопки в ладони и удары ладоней о ладони партнера, скандируют в такт хлопкам:

Огурчики соленые,
Московские, зеленые!
Ложки, плошки, поварешки,
Перевертушки!

При слове “Перевертушки!” прыжком поворачиваются вокруг себя и, на каком бы месте ни остановились, повторяют игровой припев, также чередуя хлопки и удары ладоней о ладони партнера. Поворачиваются до тех пор, пока не займут первоначальное положение.

“Мельница”.

Играющие становятся в круг и каждый участник, не сходя с места, кружится вокруг себя. При этом поют:

Мели, мели, мельница,
Жерновочки вертятся!
Крутись – вертись, жернов,
Съеден хлеб наш черный!
Мели, мели, засыпай,
И в мешочки набивай!

Или

Съеден белый хлебик,
Мели новый, мельник!

На последнем слове песни все должны остановиться и стоять не шевелясь. Кто из игроков упадет или не сумеет вовремя остановиться, тот выходит из игры. Остальные повторяют песню и опять кружатся.

“Я по горенке шла”.

Играющие берутся за руки, образуя цепочку, поют и ходят змейкой, стараясь к концу песни образовать круг (за этим следит ведущий):

Я по горенке шла,
Клубок ниток нашла.
Клубок маленький,
Нитки аленькие.
Клубок катится,
Нитка тянется,
Клубок доле, доле, доле.
Нитка боле, боле, боле.
Нитка дольше всех.
Перевертов шесть!

После слов “Перевертов шесть!” играющие, которые стоят теперь кругом, размыкают руки, хором считают до шести, на каждый счет подпрыгивают на месте и поворачиваются в воздухе вокруг себя, не сходя с места.

“Чурилки”.

Играющие выбирают двоих, одному завязывают платком глаза, другому дают колокольчик или бубенцы. Затем ведет вокруг них хоровод и поют:

Трынцы-брынцы, бубенцы,
Позолочены концы!
Кто на бубенцах играет,
Того жмурка не поймает!

После этих слов игрок с бубенцами начинает в них звонить и ходить в круге, а жмурка старается его поймать. Как только жмурка его поймает, их меняют другие игроки, и игра продолжается.

“В ушки”.

Двое играющих становятся друг против друга и поднимают обе руки, согнутые в локтях, так, чтобы ладони рук одного были обращены к ладоням рук другого. В такт песне они ударяют в ладони друг другу:

Мама била, била, била, и все папе доложила.
Папа бил, бил, бил, и все бабе доложил.

Баба била, била, била, и все деду доложила.
Дед бил, бил, бил, и все сестрам доложил.
Сестры били, били, били, и все братьям доложили.
Братья били, били, били, и в кадушку закатали.
А в кадушке две лягушки – закрывай скорее ушки!

Со словами “закрывай скорее ушки!” игроки быстро закрывают уши ладонями. Выигрывает тот, кто первый закроет уши.

“Золотые ворота”.

Два человека стоят лицом друг к другу, держатся за обе руки и приподнимают их, образуя ворота. Остальные играющие берутся за руки, цепочкой пробегают под воротами и поют:

Золотые ворота
Проходите, господа!
Первой мать пройдет –
Всех детей проведет,
Первый раз прощается,
Второй раз запрещается,
А на третий раз
Не пропустим вас!

С этими словами ворота опускаются и ловят кого-нибудь из цепочки. Пойманные берутся за руки с теми, кто был воротами, и образуется замкнутый круг, через который цепочка проходит, повторяя каждый раз песню и прорываясь в ворота, образованные приподнятыми руками, стоящих кругом игроков. Круг с каждым разом расширяется, а цепочка уменьшается. Песня повторяется до тех пор, пока не переловят всю цепочку – на этом игра кончается.

“Селезень”.

По считалке выбирают селезня (мальчика) и утку (девочку), остальные становятся кругом, берутся за руки, водят хоровод и поют:

Селезень утку загонял,
Молодой серу загонял,
Ходи, утица, домой,
Ходи, серая, домой!
У тя семеро детей,
Восьмой – селезень,
А девятая сама
Поцелуй разок меня!

Утка убегает от селезня, а хоровод, поднимая или опуская руки, помогает утке или селезню, пропуская или задерживая их. Песня повторяется до тех пор, пока селезень не поймает утку. Затем селезень выбирает новую утку, а утка выбирает нового селезня, и игра продолжается.

“Продажные пеньки”.

Играющие разбиваются на пары и садятся на корточки, образуя круг, пары сидят плечом друг к другу, а между парами небольшое расстояние, чтобы было видно, кто с кем сидит, – это “пеньки”. Водящий ходит за кругом и покупает пеньки: кладет кому-нибудь ладонь на голову и спрашивает: “Продажный пенек?”. Если ему отвечают “нет”, он подходит с этим вопросом к другому, а если отвечают “да”, то пара встает и каждый бежит в свою сторону (тот, кто сидел справа, бежит в правую сторону, а тот, кто сидел слева, бежит в левую сторону), а водящий садится на корточки на освободившееся место. Пара обегает круг, и тот, кто успел занять место рядом с водящим, образует с ним новую пару пеньков, а прибежавший вторым становится водящим, отправляется покупать пенек, и игра продолжается.

“Гусь”.

Играющие, сидя на корточках, образуют круг. Водящий идет за кругом, повторяет “Га-га-га-га!” и на каждое “га!” дотрагивается ладонью до головы сидящих, не пропуская никого. Пройдя таким образом часть круга он вместо “га!” произносит “гусь!” и после этого слова бежит за кругом в том направлении, в котором шел. Тот, кого называли гусем, бежит в противоположном направлении вдоль

круга, и оба бегущих стремятся занять освободившееся место. Оставшийся без места становится водящим.

“День ночь”.

Это любимая игра дошкольного и младшего школьного возраста. Проводит ее педагог. В начале игры всегда дается команда “Ночь!” и водящий начинает с формулы “Когда наступит день, проснутся...” и говорит затем, кто проснется и что будет делать: это могут быть дворники, которые чистят снег, подметают осенние листья и т.д.; любые животные, птицы, звери; шоферы, летчики, строители; мамы, которые готовят обед, стирают, шьют; дети, которые играют в мяч, плавают, помогают маме по хозяйству и т.д. Пока дается задание, играющие неподвижны – двигаться можно только после команды “День!”. Проигравшие выбывают из игры.

“Воевода”.

Играющие становятся кругом, касаясь друг друга плечами, руки опущены – водящий в такт считалке дотрагивается по очереди до правого плеча каждого стоящего. Все вместе с водящим хором проговаривают считалку:

Катилось яблочко
Вкруг огорода,
Кто его поднял –
Тот воевода.
Все на свободе –
Бежать воеводе!

На кого выпало последнее слово, тот становится воеводой. Все разбегаются от воеводы, а он старается дотронуться до них рукой – “запятнать”. Запятнанные застывают на месте, а остальные или бегают, уворачиваясь от воеводы, или добегают до стенки и держатся за нее – тогда воевода не имеет права их трогать. Тот, кто стал у стенки, уже не может отойти от нее и бегать, пока воевода не запятнает убегающих от него игроков. Затем все опять становятся в кружок, хором считаются и разбегаются от нового воеводы.

“Корзиночки”.

Играющие разбиваются на пары и берут друг друга за обе руки, образуя “корзиночки”. Пары стоят в произвольном порядке. Игру начинают два человека, которые бегают друг за другом как в игре в пятнашки: один убегает, а другой пытается догнать его и “запятнать”, то есть дотронуться до него рукой. Если это удалось, то бегающие меняются ролями – тот, кого запятнали, догоняет того, кто запятнал. Но любой из них может спрятаться в корзиночку – подбежать к стоящей паре (корзиночке) и взять кого-нибудь из них за обе руки. Тогда оставшийся лишним принимает на себя роль того, кто вытеснил его из корзиночки, то есть убегает или догоняет вместо него.

“Волки и овцы”.

Для игры лучше всего подходит поляна с кустами. По считалке выбирают волка, остальные – овцы. Овцы отворачиваются, а волк прячется и кричит: “Пора!”. Волк может сначала крикнуть, а потом уже бежать к намеченному укрытию и там притаиться. После этого овцы осторожно идут его искать. Овца, которая первой заметит волка, кричит: “Волк!”, все овцы бросаются врассыпную, а волк старается поймать зазевавшуюся овцу. Пойманная овца становится волком, а волк – овцой, и игра начинается сначала.

“Земля –небо –вода”.

Играющие стоят или сидят кругом, а водящий стоит в середине круга, произносит одно из трех слов – “земля”, “небо”, “вода” и сразу же бросает мяч кому-нибудь (бросать мяч прежде, чем произнесешь команду, нельзя). Тот ловит мяч, называет животное на слово “земля”, птицу на слово “небо” и рыбу на слово “вода”, а затем возвращает мяч водящему, который перебрасывает его другому игроку, называя одну из трех стихий. Водящий старается бросать мяч игрокам неожиданно, чтобы держать их в напряжении. С ответивших невпопад берутся фанты, которые разыгрываются в конце игры.

Считалки:

1. Катился горох по блюду,
Ты води, а я не буду.
2. Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,

Выходи – тебе водить!

3. Колокольчик всех зовет,
Колокольчик нам поет
Звонким, тонким голоском:
Динь-бом, динь-бом!
Выходи из круга вон!

4. Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчелы на цветы.
Мы играем – водишь ты!

5. Как у нас на сеновале
Две лягушки ночевали.
Утром встали, щей поели,
А тебе водить велели!

6. Раз, два, три, четыре, пять, -
Мы сейчас хотим играть.
«Да» и «нет» не говорить –
Все равно тебе водить!

7. Тара-Мара
В лес ходила,
Шишки ела,
Нам велела.
А мы шишки
Не едим,
Таре-Маре отдадим!

8. Солнце спряталось за гору,
Зайка в лес,
А мишка в нору.
Кто остался на виду –
Убегай,
Водить иду!