



## **Пояснительная записка**

**Направленность программы** – физкультурно - оздоровительная.

**Новизна** этой программы в том, что дети, играя в подвижные игры, участвуя в спортивных соревнованиях, ненавязчиво учатся вести здоровый образ. А здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

**Актуальность** программы «Если хочешь быть здоров» в том, что она помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

### **Цели программы:**

✓ Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

✓ Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию.

2. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

3. Профилактика вредных привычек.

4. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность.

6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

7. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

8. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

### **Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма.

Место проведения: спортивный зал или спортивная площадка.

Оснащенность: большие и малые мячи, обручи, скакалки, кегли, флажки и другой спортивный инвентарь.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

**Уровень: начальное общее образование (9-11 лет).**

**Срок реализации программы - 1 год.**

**Программа рассчитана на 36 часов в год, в неделю 1 час.**

Основное содержание планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий для формирования здорового образа жизни.

### **Формы подведения итогов**

Участие детей в спортивных соревнованиях в школе.

Организация дней здоровья.

Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья».

### ***Планируемые результаты***

К концу года школьники должны

***знать:***

1. правила личной гигиены;
2. правила закаливания;
3. как правильно питаться;
4. правила поведения на улице, на водоёмах (особенно в зимнее время);
5. несколько подвижных игр и эстафет;
6. правила техники безопасности при проведении игр и эстафет;

***уметь:***

1. организовать игру или эстафету со своими сверстниками;
2. владеть приемами ловли мяча, передачи, бросков;
3. владеть техникой тактических взаимодействий – выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

### **Содержание программы**

#### ***Введение***

Вводное занятие. Т.Б. на занятиях. Экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. Беседа «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.

#### ***Как сберечь здоровье***

Беседа «Сменная обувь. Зачем она?» Подвижные игры на свежем воздухе. «Салки-догонялки», «Гуси-лебеди», «Третий лишний», «Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи». Игры с бегом. «День и ночь», «Салки с проползанием между ног», «У медведя во бору». Беседа «Твой новый режим дня». Эстафеты с предметами на свежем воздухе. Эстафеты с обручем, мячом. Игры «Выбей мяч из круга», «Дружные пары». Соревнования «Весёлые старты». Беседа «Грипп и другие инфекции. Как с ними бороться». Эстафеты с обручем, мячом.

#### ***Я здоровье берегу, сам себе я помогу***

Гимнастика для глаз «Глаза - главные помощники». Игра «Веселые салки». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча». Инструктаж по ТБ «Осторожно – гололёд!» Игры с прыжками. «Салки на одной ноге», «Удочка». Игры с бегом и прыжками. «Море волнуется», «Удочка», «У медведя во бору». Эстафеты с мячом и обручем на свежем воздухе. Игры с мячом. «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу». Игры с мячом

«Мяч капитану», «Рывок с мячом», «Не давай мяч водящему». «Наперегонки с мячом», «Салки с мячом». Беседа «Осторожно – тонкий лёд!». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча».

### ***Укрепляем здоровье***

Беседа «Как укрепить своё здоровье». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «Салки догонялки». Игры на свежем воздухе «Салки», «Добеги и убеги», «Два мороза». Инструктаж по ТБ «Осторожно – Мороз!» Эстафеты с предметами. Различные игры (по выбору учащихся). Беседа «Сон – лучшее лекарство». Игры «Борьба за мяч», «Зевака», «Мячик сверху». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Лыжные соревнования. Лепка и оформление снежных фигур.

### ***За здоровый образ жизни***

Беседа «Правильное питание – залог здоровья». Забавные игры «Ручеек», «Поезд», «Бег с шарами». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «К флажкам», «Два мороза». «Снежки», «Салки-догонялки». Спортивная игра «Зов джунглей». Беседа «Скажем «НЕТ» вредным привычкам». Игры на развитие меткости «Метко в цель», «Эстафета с баскетбольным мячом». Внеклассное мероприятие «Волшебница Гигиена».

### ***Если хочешь быть здоров, закаляйся!***

Беседа «Законы закаливания». Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробышки», «Поймай лягушку». Спортивные соревнования «Ловкие, смелые, умелые». Беседа «Полезь и вред воды». Игры на свежем воздухе «Курочка», «Платочки», «Ястреб и наседки». Праздник «Советы доктора Айболита». Игры на свежем воздухе «Воробы и вороны», «Аисты», «Салки с мячом». Эстафета «Братья наши меньшие». «Пингвины», «Кузнечики», «Зайчики». День здоровья. Спортивные соревнования.

## **Тематический план**

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	в том числе	
			теоретических	практических
1	<b><i>Введение</i></b>	1	1	
2	<b><i>Как сберечь здоровье</i></b>	7	1,5	5,5
3	<b><i>Я здоровье берегу, сам себе я помогу</i></b>	8	1,5	6,5
4	<b><i>Укрепляем здоровье</i></b>	7	1,5	5,5
5	<b><i>За здоровый образ жизни</i></b>	6	2	4

6	<i>Если хочешь быть здоров, закаляйся!</i>	7	2	5
	<i>Всего:</i>	<b>36</b>	<b>9,5</b>	<b>26,5</b>

### Календарное – тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
Введение (1 ч.)			
1		Вводное занятие. Т.Б. на занятиях. Экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. Беседа «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.	1
Как сберечь здоровье (7 ч.)			
2		Беседа «Сменная обувь. Зачем она?» Подвижные игры на свежем воздухе. «Салки-догонялки», «Гуси-лебеди».	1
3		Подвижные игры на свежем воздухе. «Третий лишний», «Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи».	1
4		Игры с бегом. «День и ночь», «Салки с проползанием между ног», «У медведя во бору»	1
5		Беседа «Твой новый режим дня». Эстафеты с предметами на свежем воздухе.	1
6		Эстафеты с обручем, мячом. Игры «Выбей мяч из круга», «Дружные пары».	1
7		Соревнования «Весёлые старты».	1
8		Беседа «Грипп и другие инфекции. Как с ними бороться». Эстафеты с обручем, мячом.	1
Я здоровье берегу, сам себе я помогу (8 ч.)			
9		Гимнастика для глаз «Глаза - главные помощники». Игра «Веселые салки».	1

10		Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча».	1
11		Инструктаж по ТБ «Осторожно – гололёд!» Игры с прыжками. «Салки на одной ноге», «Удочка».	1
12		Игры с бегом и прыжками. «Море волнуется», «Удочка», «У медведя во бору».	1
13		Эстафеты с мячом и обручем на свежем воздухе. Игры с мячом. «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу».	1
14		Игры с мячом «Мяч капитану», «Рывок с мячом», «Не давай мяч водящему».	1
15		Игры с мячом «Рывок с мячом», «Наперегонки с мячом», «Салки с мячом».	1
16		Беседа «Осторожно – тонкий лёд!». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча».	1
Укрепляем здоровье (7 ч.)			
17		Беседа «Как укрепить своё здоровье». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «Салки догонялки».	1
18		Игры на свежем воздухе «Салки», «Добеги и убеги», «Два мороза».	1
19		Инструктаж по ТБ «Осторожно – Мороз!» Эстафеты с предметами. Различные игры (по выбору учащихся).	1
20		Беседа «Сон – лучшее лекарство». Игры «Борьба за мяч», «Зевака», «Мячик сверху».	1
21		Игры «Вызов номеров»	1
22		Эстафеты с предметами.	1
23		Игры «Салки», «Два мороза».	1
За здоровый образ жизни (6 ч.)			
24		Беседа «Правильное питание – залог здоровья». Забавные игры «Ручеек», «Поезд», «Бег с шарами».	1
25		Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «К флажкам», «Два мороза».	1
26		Игры на свежем воздухе. «Снежки», «Салки-догонялки», «Два мороза».	1

27		Спортивная игра «Зов джунглей».	1
28		Беседа «Скажем «НЕТ» вредным привычкам». Игры на развитие меткости "Метко в цель", "Эстафета с баскетбольным мячом".	1
29		Внеклассное мероприятие «Волшебница Гигиена»	1
Если хочешь быть здоров, закаляйся! (7 ч.)			
30		Беседа «Законы закаливания». Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробышки», «Поймай лягушку».	1
31		Спортивные соревнования «Ловкие, смелые, умелые».	1
32		Беседа «Польза и вред воды». Игры на свежем воздухе «Курочка», «Платочки», «Ястреб и наездки».	1
33		Праздник «Советы доктора Айболита».	1
34		Игры на свежем воздухе «Воробьи и вороны», «Аисты», «Салки с мячом».	1
35		Эстафета «Братья наши меньшие». «Пингвины», «Кузнечики», «Зайчики».	1
36		День здоровья. Спортивные соревнования.	1

### Список использованной литературы

1. Алтарева С.Г., Храмова М.А., Орлова Н.А., Жогло Н.К. Календарные, фольклорные и тематические праздники: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2006.
2. Должиков И.И. Физическая культура. 4 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2004.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры /Под редакцией Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 1986.
4. Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учебник для учащихся 1 – 4 кл. нач. шк. – М.: Просвещение, 2002.
5. Товма В.А. Мы любим праздники. Сценарии внеклассных мероприятий для учащихся 1 – 4 классов. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
6. Энциклопедия детских праздников. – М.: Пилигрим, 1999.
7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2009.
8. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1985.