Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Покровская средняя общеобразовательная школа»

Соль-Илецкого городского округа, Оренбургской области

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Наименование учебного предмета _____Крепыш_____

Класс_____1-4_____

Уровень общего образования: _____начальная школа_____

Учитель информатики _____

Срок реализации программы, учебный год___2018-2019_____

Программу разработала воспитатель:_____ М.Х. Елизарова

с. Покровка

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

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

Программа кружка «Крепыш» направлена на решение этих задач.

Цель:

формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

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

Программа кружка «Крепыш» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- ***Принцип сознательности*** нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- ***Принцип систематичности и последовательности*** проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- ***Принцип повторения знаний, умений и навыков*** является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- ***Принцип постепенности.*** Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- ***Принцип индивидуализации*** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- ***Принцип непрерывности*** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- ***Принцип цикличности*** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.
- ***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей*** *учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- ***Принцип наглядности*** обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- ***Принцип активности*** предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- ***Принцип всестороннего и гармонического развития личности*** содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- ***Принцип оздоровительной направленности*** решает задачи укрепления здоровья школьника.
- ***Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.***

Программа кружка «Крепыш» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 2 часа в неделю. Итого 68 часов в год.

Программа кружка включает три основных раздела:

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

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

В ходе изучения основных разделов программы кружка ученики научатся:

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

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ
ФОРМЫ
ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень Ожидаемый воспитательный

			результат
1	Секреты здоровья	беседа	***I уровень*** Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	***I уровень*** Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		работа над проектом	***II уровень*** Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		викторина	***II уровень*** Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной

			реальности в целом.
		игра в сети Интернет	***III уровень*** Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.
		просмотр фильма	***I уровень*** Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		выполнение упражнений	***I уровень*** Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Попрыгать, поиграть	подвижные игры	***II уровень*** Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

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

		просмотр фильма	***I уровень*** Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	***II уровень*** Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		моделирова-ние ситуации	***II уровень*** Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Секреты здоровья

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

Попрыгать, поиграть

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

Профилактика детского травматизма

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

Календарно-Тематический Планирование
1 класс (33 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
	Раздел «Секреты здоровья»	**14**	**9**	**6**
1	От улыбки хмурый день светлей…	1	–	1
2	Режим дня. Утренняя зарядка.	1	1	ежедневно
3	Сон – лучшее лекарство.	1	1	–
4	Наши друзья – вода и мыло.	1	1	–
5	Гимнастика для глаз.	1	–	1
6	«Рабочие инструменты» человека.	1	1	-
7	Гигиена кожи.	1	1	-
8	Осанка – стройная спина.	1	1	1
9	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	1	–
10	Самые полезные продукты.	1	1	–
11	Лекарства в лесу.	1	1	–
12	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	1	–	1
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	**2**	**–**	**2**
13	Подвижные игры.	1	–	1
14	Спортивные игры и эстафеты.	1	–	1

	Раздел «Профилактика детского травматизма»	**19**	**11**	**8**
	1. Правила дорожного движения	**11**	**5**	6
15	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	1	1	–
16	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.	1	1	–
17	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	1	–	1
18	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	1	1	–
19	Экскурсия «Дорожные знаки»	1	–	1
20	Участники дорожного движения.	1	1	–
21	Экскурсия «Мы – пешеходы».	1	–	1
22	Виды транспортных средств.	1	1	–
23	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	–	1
24	Экскурсия «Безопасный путь в школу»	1	–	1
25	Экскурсия «Где можно играть».	1	–	1
	2. Правила пожарной безопасности	**2**	**1**	**1**

26	Огонь – друг или враг?	1	1	–
27	Спички детям – не игрушка.	1	–	1
	3. Правила поведения в быту	**2**	**2**	**–**
28	Опасность у нас дома.	1	1	–
29	Безопасность при общении с домашними животными.	1	1	–
	4. Правила поведения в природе	**4**	**3**	**1**
30	Если солнечно и жарко.	1	1	–
31	Если на улице дождь и гроза.	1	1	_
32	Правила безопасности на воде.	1	1	_
33	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	1	–	1
	Итого	**33**	**20**	**14**

2 класс (34 часа)

№ п/п	**Тема**	**Количество часов**		
		Всего	**Теория**	**Практика**
	Раздел «Секреты здоровья»	**13**	**10**	4
1	Настроение в школе и дома.	1	1	–
2	Поведение в школе.	1	1	–
3	Болезни глаз. Как их предупредить.	1	1	–
4	Слух - большая ценность для человека.	1	1	–

5	Профилактика кариеса.	1	1	–
6	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1	–	1
7	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1	–	1
8	Режим питания.	1	1	–
9	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	1	–
10	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	1	–	1
11	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	1	–
12	Гигиена тела и души.	1	1	–
13	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	1	–	1
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	**2**	**–**	**2**
14	Подвижные игры.	1	–	1
15	Спортивные игры и эстафеты.	1	–	1
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	**19**	15	4
	1. Правила дорожного движения	**9**	**6**	**3**
16	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	1	1	–

17	Светофор и его виды.	1	1	–
18	Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	1	–	1
19	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	1	–	1
20	Правила поведения на загородной дороге. Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке.	1	1	–
21	Причины ДТП.	1	1	–
22	Тормозной путь транспорта.	1	1	–
23	Памятка велосипедиста.	1	1	–
24	Экскурсия «Велосипедная дорожка»	1	–	1
	2. Правила пожарной безопасности	**2**	**2**	–
25	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	1	–
26	Правила поведения в случае пожара в квартире.	1	1	–
	3. Правила поведения в быту	**3**	**3**	**–**
27	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	1	–
28	Если ты ушибся или порезался.	1	1	–
29	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	1	1	–
	4. Правила поведения в	**5**	**4**	**1**

	природе			
30	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.	1	1	–
31	Как уберечься от мороза.	1	1	–
32	Правила поведения на воде.	1	1	–
33	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	1	1	–
34	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья».	1	–	1
	Итого	**34**	**24**	**10**

3 класс (34 часа)

№ п/п	**Тема**	**Количество часов**		
		Всего	**Теория**	**Практика**
	Раздел «Секреты здоровья»	**16**	3	13
1	Вредные привычки.	1	1	–
2	Азбука питания.	1	1	–
3	Как избежать отравлений.	1	1	–
4	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	1	–	1
5	Глаза – главные помощники человека.	1	–	1
6	Сам себе доктор. Су-Джок терапия.	1	–	1
7	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».	1	–	1
8	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	1	–	1

	Раздел «Попрыгать, поиграть»	**8**	**–**	**8**
9-11	Подвижные игры.	3	–	3
12-14	Спортивные игры и эстафеты.	3	–	3
15-16	Игры разных народов.	2	–	2
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	**18**	**9**	**9**
	1. Правила дорожного движения	**11**	**4**	**7**
17-19	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».	3	–	3
20-21	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.	2	1	1
22	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке.	1	1	–
23	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	–	1
24	Железнодорожный переезд.	1	1	–
25	Детский дорожно-транспортный травматизм.	1	1	–
26	Работа над проектом по теме «Безопасный путь».	1	–	1
27	Игра «Школа светофорных наук».	1	–	1
	2. Правила пожарной безопасности	**2**	**1**	**1**
28	Как вести себя во время пожара в школе.	1	1	–
29	Азбука пожарной безопасности.	1	–	1

	3. Правила поведения в быту	**1**	**1**	**–**
30	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.	1	1	–
	4. Правила поведения в природе	**4**	**3**	**1**
31	Как уберечься от укусов насекомых.	1	1	–
32	Как уберечься от ушибов и переломов.	1	1	–
33	Правила безопасности во время грозы.	1	1	–
34	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1	–	1
	Итого	**34**	**12**	22

4 класс (34 часа)

№ п/п	**Тема**	**Количество часов**		
		Всего	**Теория**	**Практика**
	Раздел «Секреты здоровья»	**18**	**7**	**11**
1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	1	–
2	Профилактика инфекционных болезней.	1	1	–
3	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	1	–
4	Основные виды травм у детей школьного возраста.	1	1	–

5	Первая медицинская помощь при кровотечении.	1	–	1
6	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	–	1
7	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	1	–
8	Оказание первой помощи при отравлениях.	1	1	–
9	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	1	–
10	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	1	–	1
11	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	1	–	1
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	**7**	**–**	**7**
12-13	Подвижные игры.	2	–	2
14-16	Спортивные игры и эстафеты.	3	–	3
17-19	Игры разных народов.	2	–	2
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	15	**9**	**6**
	1. Правила дорожного движения	**7**	**3**	**4**
20	Условия безопасности при	1	1	–

	пользовании общественным транспортом.			
21-22	Экскурсия «Мы пассажиры».	2	–	2
23	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.	1	1	–
24	Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	1	1	–
25	Опасная ситуация.	1	–	1
26	Этого могло не случиться.	1	–	1
	2. Правила пожарной безопасности	3	**2**	**1**
27	Что я расскажу младшему брату о пожаре?	1	–	1
28	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	1	1	–
29	Отравляющие ядовитые газы.	1	1	–
	3. Правила поведения в быту	**1**	**1**	–
30	Безопасное поведение в быту.	1	1	–
	4. Правила поведения в природе	**4**	**3**	**1**
31	Правила техники безопасности для туриста.	1	1	–
32	Средства и способы спасения утопающих.	1	1	–
33	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	1	1	–

34	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	1	–	1
	Итого	**34**	**17**	**17**

Приложение 1

Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний:

1 упражнение

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

2 упражнение

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

3 упражнение

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

4 упражнение

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

5 упражнение

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

6 упражнение

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

7 упражнение

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

8 упражнение

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

9 упражнение

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

10 упражнение

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

Приложение 2

Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение 3

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

Зайцы и собаки (Эстонская игра «Пейде»)

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

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

Ночная охота

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

Рыбки в пруду

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

Приложение 4

Фрагмент занятия на тему «Огонь друг или враг?»

Цель: познакомить с правилами пожарной безопасности, причинами и последствиями пожаров.

Оборудование: плакаты, рисунки на противопожарную тематику, детские книги: Б. Житков «Пожар в море», Л.Н.Толстой «Пожар», «Пожарные собаки»,С.Я.Маршак «Кошкин дом», «Пожар», «Рассказ о неизвестном герое», К.И.Чуковский «Путаница», Г.Цыферов «Жил на свете слоненок».

Содержание лозунгов:

Спички не тронь,
В спичках - огонь!

Не играй, дружок, со спичкой!
Помни ты, она мала,
Но от спички-невелички
Может дом сгореть дотла.

Чтобы в ваш дом
Не пришла беда,
Будьте с огнем
Осторожны всегда.

Ход занятия:

1. ***Организационный момент***

Учитель: Отгадав мою загадку, вы узнаете, о чём мы сегодня будем говорить.

Шипит и злится,
Воды боится,
С языком, а не лает,
Без зубов, а кусает.
(огонь)

- Дети, в каждом доме есть огонь. Где его можно взять? (спички, зажигалки, электрические лампочки и т. д.)
- А каким огонь бывает?
- Огонь бывает большой и маленький, полезный и опасный.

Огонь бывает разный
Бледно – жёлтый

Ярко – красный
Синий или золотой
Очень добрый,
Очень злой.
[Е.Ильин]

II. Сообщение темы и цели занятия

- Ребята! Тема сегодняшнего занятия: «Огонь – друг или враг человеку?». И в конце нашего занятия вы дадите ответ на этот вопрос, добрый или злой огонь для человека.

III. ***Инсценировка «Две лисички»***

Ведущий.
И две хитрые лисички
Две сестрички взяли спички,
К морю синему пошли,
Море синее зажгли.

Появляются две лисички. В руках спички.

Лисичка 1. Привет, ребята! Вы нас узнали?

Лисичка 2. Из какого мы стихотворения к вам пришли? И кто его написал?

Лисичка 1. Ребята! Мы вам спички принесли. Давайте поиграем!

Лисичка 2. Знаете, как здорово горит!

Ведущий. Да вы что, лисички. Разве спичками играть можно? Вот и ребята вам скажут, что от маленькой спички может возникнуть большой пожар. Правда, ребята?

Лисичка 1. Подумаешь, еще одну школу построят.

Лисичка 2. И от огня мы убежим. Вот так вот!

Учитель. Ну-ка, лисички не хулиганьте, а сядьте и послушайте вместе с нами, как это опасно – играть с огнем!

IV. Огонь – давний друг человек

Учитель:

– Огонь – давний друг человека. Он обеспечивает человека теплом и светом. С его помощью совершается много полезных дел. Сила огня очень велика. Огонь согревает, заставляет работать машины, запускает ракеты, космические корабли. На огне готовят пищу. Он нужен в домах, детских садах, школах, фермах, заводах, больницах. Люди склоняют головы перед вечным огнём у памятников героям. А Олимпийский огонь зажигают от лучей солнца. Всё это добрый огонь.

Нам без доброго огня

Обойтись нельзя и дня,
Он надёжно дружит с нами,
Гонит холод, гонит мрак.
Он приветливое пламя
Поднимает будто флаг.
Всем огонь хороший нужен
И за что ему почёт.
Что ребятам греет ужин,
Режет сталь и хлеб печёт.

[Е.Ильин]

V. Огонь – враг человека

– Но огонь может быть страшным и злым, вызывающим пожар, который может принести значительный материальный ущерб и вызвать гибель людей. В пламени горит всё: жилища, посевы, скот, леса, целые деревни и даже города. Когда люди забывают об осторожном обращении с огнём, он становится смертельно опасным. Пожар – не случайность, а результат неправильного поведения. Огонь из доброго слуги человека может превратиться в огнедышащего дракона. Поэтому необходимо, чтобы каждый человек был внимательным при обращении с огнём, соблюдая осторожность возле электроприборов и печей.

Ученик 1: Человеку друг огонь,
Только зря его не тронь!
Если будешь баловать,
То беды не миновать!
От огня несдобровать.

Ученик 2: Знайте, в гневе он сердит,
Ничего не пощадит.
Уничтожить может школу,
Поле хлебное, твой дом
И у дома всё кругом,
И, взметнувшись до небес,
Перекинуться на лес.

Ученик3: Но не только дома,
Гибнут в пламени пожара

Даже люди иногда
Это помните всегда!

VI. Правила пожарной безопасности

– Почему же возникают пожары?

– Часто пожары возникают по вине школьников. Очень большую опасность представляют собой костры, которые разводят ребята вблизи строений или строительных площадок. Увлекшись игрой, дети забывают потушить костер, и тогда раздуваемые ветром искры разлетаются на большие расстояния.

Всем надо помнить, что в городе не разрешено разжигать костры или сжигать мусор. Нередко ребята играют на чердаках или в подвалах жилых домов. Не задумываясь о последствиях, зажигают свечи, разводят костры, пользуются спичками.

Ученик 1.
Не играй, дружок, со спичкой!
Помни ты, она мала,
Но от спички-невелички
Может дом сгореть дотла.
Ученик 2.
Младшим братьям и сестричкам
Старшие говорят:
«Крепко помните, что спички –
Не игрушка для ребят!»
Ученик 3.
Смастерил Сергей пугач,
Пострелял немного.
А теперь Сережу врач
Лечит от ожога.
От такого пугача
Путь обычный до врача!
Ученик 4.
Возле дома и сарая
Разжигать костер не смей!
Может быть беда большая

Для построек и людей.

Б.Миротворцев.

Список литературы:

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.

2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». http://festival.1september.ru/articles/312400/

3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.

4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). http://festival.1september.ru/articles/213370/

5. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.

6. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. http://festival.1september.ru/articles/519723/

Список рекомендуемой литературы:

1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

2. Клуб здоровья и долголетия. http://www.100let.net/index.htm

3. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. http://www.openclass.ru/dig-resource/86743

4. Николаева Л.Н. Огонь друг или враг? 1 класс.http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html

5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.

6. Подвижные игры: 1–4 классы/ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

7. Пожарная безопасность. http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm

8. Правила безопасного поведения в быту. http://theobg.by.ru/bit.htm

9. Правила поведения на природе. http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/

10. Пожарная безопасность. http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm

11. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПБ.: ИД «М и М», 1998.