

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тороповская основная общеобразовательная школа»

Принята  
на педагогическом  
совете от 26.06.2024  
Протокол № 15



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«В здоровом теле - здоровый дух»**

Возраст обучающихся: 7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Николаева Н.С.  
учитель начальных классов

д.Торопово,  
2024 год

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**В здоровом теле - здоровый дух**» составлена в соответствии с требованиями проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (далее ДООП) должны быть учтены положения и требования следующих нормативных документов:

**Данная программа составлена на основе следующих документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Постановление Правительства Вологодской области от 15.06.2021 №626); «О концепции развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей
- Приказ Департамента образования Вологодской области от 22.09.2021 № ПР.20-0009/21 (с изменениями на 13 ноября 2023 г.) «Правила персонифицированного дополнительного образования детей в Вологодской области»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ««В здоровом теле - здоровый дух»» имеет физкультурно-спортивное направление.**

### **Новизна.**

Новизна программы заключается в том, что она расширяет содержание обязательной части основной общеобразовательной программы образования за счет индивидуальностно-личностного аспекта оздоровления обучающихся, оптимального использования современных мобильных и экологически безопасных средств физического развития, интеграции направлений коммуникативно- личностного, физического, валеологического развития обучающихся в процессе образовательной деятельности.

Новизна программы заключается в активном включении в двигательную деятельность, связанную с потребностью личности в отношении к своему здоровью и формировании культуры постоянного оздоровления средствами физического воспитания, в физическом самосовершенствовании.

### **Актуальность.**

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 по физкультурно - спортивному направлению **«В здоровом теле - здоровый дух»** 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 по физкультурно-спортивной направленности **«В здоровом теле - здоровый дух»** направлена 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.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры, спорта и оздоровления.

### **Отличительные особенности программы**

Программа предполагает построение образовательной деятельности на основе игровых сюжетов, что способствует не только физическому развитию, но и формированию основ культуры здоровья с мотивированной установкой на здоровый образ жизни, на социальное взаимодействие по выполнению правил безопасного поведения в социуме, охране собственного здоровья и успешной социализации детей.

**Цель:** формирование установки на ведение здорового образа жизни через коммуникативные навыки, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Обучить учащихся приемам профилактики простудных заболеваний;
2. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся;
3. Обучить учащихся приемам предупреждения детского травматизма;
4. Расширить кругозор знаний по здоровому образу жизни.

*Развивающие:*

1. Развивать интерес обучающихся к физкультурной деятельности
2. Формировать умения и навыки способствующие обогащению эмоциональной, физической и духовно-интеллектуальной личности ребенка,
3. Развивать способность к саморазвитию и самосовершенствованию, умеющей легко адаптироваться в современном социуме.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать потребность в физическом самоутверждении, в эмоционально-положительных впечатлениях;
2. Умение сопереживать в процессе оздоровительно-игрового взаимодействия с окружающим миром .
3. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
4. Научить следить за здоровым образом жизни и применять полученные знания в жизненных ситуациях.

**Сроки реализации программы**

Сроки реализации программы: 1 год (33 часа в год).

Форма обучения - очная.

Уровень программы - базовый,

Программа реализуется на русском языке.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 академическому часу.

Продолжительность занятия - 40 минут.

Возраст обучающихся – 7 лет.

Количество обучающихся в группе: 4-5 чел.

В группы обучения принимаются все желающие. Специального отбора не проводится.

**Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;

- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

формы и методы обучения

<b>формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>тематика</b>
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 «Доброречие» 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» «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	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

Подобная реализация программы по социально - гуманитарному направлению «**В здоровом теле - здоровый дух**» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В результате реализации программы 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.

### **Учебный план 1 год обучения «Первые шаги к здоровью»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Количество часов		Форма контроля
			теории лекции	практики практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	соревнования
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	Промежуточный контроль. «Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика. Соревнование.
	Итого:	33	14	19	

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**  
**«Первые шаги к здоровью»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Количество часов			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
<b>I</b>	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1			1	
1.2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	1			1	Весёлая зарядка
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1			
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1		Праздник «Весёлые эстафеты»
<b>II</b>	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	
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	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1			
2.4	Как и чем мы питаемся	1	1			
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1	викторина
<b>III</b>	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1			
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1			
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1			
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1	

3.5	Как обезопасить свою жизнь	1			1	
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1	соревнования
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1	викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
4.2	Зрение – это сила	1	1			
4.3	Осанка – это красиво	1			1	
4.4	Весёлые переменки	1			1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1			
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1	Игра- викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>3</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	
5.1	Вкусные и полезные вкусности	1			1	
5.2	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1	Весёлые старты
5.3	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглый стол
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			день вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1			
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1			1	Ролевая игра
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>5</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			
7.2	Первая доврачебная помощь	1			1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	2	1		1	
7.4	Промежуточный контроль. Чему мы научились за год.	1			1	диагностика
	Итого:	<b>33</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	

**Содержание программы  
1 год обучения  
«Первые шаги к здоровью»**

<p>Введение «Вот мы и в школе». «Вводное занятие. Техника безопасности.» Теория: инструктаж по технике безопасности, правила поведения в школе, в классе, в спортзале.</p>
<p>Теория . Беседа «Дорога к доброму здоровью». Практика. Игра «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»</p>
<p>Теория. Здоровье в порядке - спасибо зарядке Практика. Весёлая зарядка</p>
<p>Теория. Лекция- В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»</p>
<p>Практика . Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (праздник)</p>
<p><b><i>Питание и здоровье</i></b></p>
<p>Теория. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»</p>
<p>Теория. Культура питания Приглашаем к чаю Практика. Чаепитие – правила.</p>
<p>Теория. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)</p>
<p>Теория. Как и чем мы питаемся (лекция)</p>
<p>Теория. Беседа. Красный, жёлтый, зелёный Практика. Викторина правила ПДД.</p>
<p><b><i>Мой здоровье в моих руках</i></b></p>
<p>Теория. Беседа. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим</p>
<p>Теория. Лекция. Полезные и вредные продукты.</p>
<p>Теория. Беседа. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»</p>
<p>Практика. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»</p>
<p>Практика . Как обезопасить свою жизнь Игра «Спасатели».</p>
<p>Практика . День здоровья (соревнования) «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»</p>
<p>Практика . Викторина « В здоровом теле здоровый дух».</p>
<p><b><i>Я в школе и дома</i></b></p>
<p>Теория. Лекция . «Мой внешний вид –залог здоровья».</p>
<p>Теория: просмотр тематического видеофильма «Зрение – это сила».</p>
<p>Практика . Викторина «Осанка – это красиво»</p>
<p>Практика . Спортивные игры «Весёлые переменки»</p>
<p>Теория. Беседа «Здоровье и домашние задания».</p>
<p>Практика. Игра-викторина «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим»</p>
<p><b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b></p>
<p>Теория. Лекция “Хочу остаться здоровым”.</p>

Практика . Весёлая игра «Вкусные и полезные вкусности»
Практика. День здоровья . Весёлые эстафеты «Как хорошо здоровым быть»
Практика. Круглый стол «Как сохранять и укреплять свое здоровье»
<b>Я и моё ближайшее окружение</b>
Теория . Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». День вежливости.
Теория. Беседа «Вредные и полезные привычки».
Практика . Ролевая игра “Я б в спасатели пошел”.
<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>
Теория. Опасности летом (просмотр видео фильма)
Практика. Первая доврачебная помощь (как остановить кровотечение)
Теория. Беседа «Вредные и полезные растения».
Практика. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»
Промежуточный контроль. Чему мы научились за год – диагностика. Соревнования.

Содержание программы «**В здоровом теле - здоровый дух**» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании 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;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- 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;
- 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;

Программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

### Личностные результаты:

. готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию

### Метапредметные результаты:

- 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.

### Предметные результаты:

- **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 - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### • **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.
- 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:**

- 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).

#### 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:**

- 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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы 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.

### **Форма промежуточного контроля**

- диагностика ,тесты и анкетирование.

### **Формы итогового контроля**

- конкурсы рисунков, плакатов.

### **Система оценки**

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике..

### **Методическое обеспечение**

#### Методические разработки

Методическая литература, разработки занятий, игр, бесед, конкурсов, викторин.

#### Методы обучения

Словесные методы обучения: беседа, рассказ, объяснение.

Наглядные методы обучения: иллюстрирование, наблюдение.

Практические методы обучения: игры, соревнования, упражнения, тестирование, творческое выполнение заданий.

### **Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется специалистом, имеющим педагогическое образование-педагогами начальной школы.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### 1. Учебные пособия:

натуральные пособия: овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, 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.

3. Технические средства обучения: классная доска с набором приспособлением для крепления таблиц, картинок. Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.

4. Спортивный зал, кабинет, ПК, аудио и видео техника; микрофон; аудио и CD диски с документальными и художественными фильмами, флэш-карты, наглядный материал, различные атрибуты; стулья, столы, костюмы; шары; призы;

#### **Ресурсное обеспечение:**

Наглядные пособия по темам: Плакаты по ОБЖ, ЗОЖ; Цветной картон; Цветная гуашь; Кисточки; Фломастеры; Цветные карандаши; Клей; Скотч; Пластилин; Листы ватмана; Маркеры; Ручки; Карандаши; Листы бумаги А4; Ножницы; Линейки в расчёте на количество обучающихся

#### **Литература для педагогов**

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е «135 уроков здоровья, или школа докторов природы». -М., ВАКО 2014г.
2. Зайцев Г.К. «Школьная валеология»С.- Петербург. «Акцидент», 1998г
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминутки: 1-4 классы».

–М.: ВАКО, 2010

4.Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1–4 классы.

–М.: ВАКО, 2011. –192 с.

5.Ковалько В. И «Здоровье берегающих технологий».

М. «Вако», 2004 г.

6.Ковалько В.И «Здоровье берегающих технологий: школьник и компьютер», 2007 г.

7.Гостюшин А.В.

«Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997 г.

8.Зайцев Г.К. «Уроки Айболита». –СПб., 1997 г.

9.Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб., 1996 г.

10.Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.

–СПб.1998 г.

11.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005 г.

12.Урунтаева Г.А.«Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996 г.

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. –М.: ВАКО, 2007 г. –/ Мастерская учителя.

### **Литература для обучающихся**

1. Барто А. Девочка чумазя. –М.1953.

2. Барто А. Я расту, Мы с Тamarой санитары //Любимые страницы. – Смоленск, 1999.

3. Волков А. Волшебник Изумрудного города: Сказка (отрывки). – М., 1992.

4. Маршак С. О мальчиках и девочках, Робин-Бобин // Плывёт, плывёт кораблик. – М., 1990.

5. Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп // Я тоже маленьким: Стихи. – М., 1980.

6. Мошковская Э. Нос, умойся // Дождик вышел погулять. – М., 1963.

7. Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка ( отрывки ). – М., 1988.

8. Стрельцова И. Я – человек, ты – человек. – М., 1991.

9. Толстой Л. Старый дед и внучек: Басня // Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста / Под ред. В.И. Логиновой. – М., 1990.

10. Чуковский К. Мойдодыр // Сказки. – М., 1984.

### **О ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

- Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка // День начинается с чудес. М., 1975.

2. Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.

3. Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка // Уронили мишку на пол... – М., 1997.

4. Берестов В. Как я плавать научился // Что всего милее. – М., 1974.

5. Берестов В. Ходули, Мяч // Читалочка: Стихи. – М., 1988.

6. Галиев Ш. Заяц на физзарядке // Огурцы в тубетейках. – М., 1974.

7. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. – М., 1990.

8. Михалков С. Весёлый турист // Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. – М., 1970. – Т.

9. Слоников А. Я футболист // Маленький сборник добрых стихов. – М., 2002.

10. Суслов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977.

## **О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ**

1. Аким Я. Мыло // Разноцветные дома: Стихи. – М., 1989.
2. Благинина Е. Банька // Журавушка: Стихи. – М., 1973.
3. Зазнобина Л., Ковенько Л. Моя первая книжка о превращениях в природе. – М., 1996.
4. Коростылёв В. Королева Зубная щётка. М., 2000.
5. Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо? // Детям: Стихи. – М., 1978.

## **О РЕЖИМЕ ДНЯ И УМЕНИИ ЦЕНИТЬ ВРЕМЯ**

1. Барто А. На прогулку // Твои стихи. – М., 1960.
2. Дриз О. Тихий час // Моя песенка. – М., 1978.
3. Маршак С. Не опоздай! // Дом, который построил Джек. – М., 1967.
4. Маршак С. Рано в кровать! // Плывёт, плывёт кораблик! – М., 1973.
5. Мошковская Э. Песенка моих часов // Весёлый ветер. М., 1975.

## **О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ И ВИТАМИНАХ**

1. Галиев Ш. Витаминные буквы, Находка с загадкой // Огурцы в тюбетейках. – М., 1974.
- Кончаловская Н. Про овощи // М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. – Л., 2000.
3. Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала // Настоящие друзья. – М., 1981.
4. Тувим Ю. Овощи // С.В. Михалков. Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. М., 1970. – Т. 1.

## **О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ**

1. Барто А. Володя болен // Стихи детям. – М., 1976. – Т. 2.
2. Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М., 1991.
3. Михалков С. Грипп // Весёлый день. – М., 1979.
4. Мошковская Э. Мы заболели, Даже болеть надо уметь, Засыпает больница // Дом построили для всех. – М., 1970.

## **О ВРАЧАХ**

1. Берестов В. Доктор Лебедев // Жаворонок. – М., 1978.
2. Маршак С. Ледяной остров // Рассказы в стихах. – М., 1978.
3. Мошковская Э. Пускай они скучают // Весёлый ветер. – М., 1975.