

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ленинградской области  
«Сланцевская школа-интернат,  
реализующая адаптированные образовательные программы»

Приложение  
к АООП для обучающихся с  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными  
нарушениями)  
в соответствии с ФГОС ОУО

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Здоровей-ка»  
/спортивно-оздоровительное  
направление/  
1доп.-4 классы**

**Разработана Антиповой Е.А.,  
учителем начальных классов**

2020 г

### **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего 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 помогает формировать здоровый образ жизни младших школьников через специально-организованную двигательную активность ребёнка.

«Подвижные игры» дополняют уроки физической культуры. Их использование способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей, обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

«Уроки здоровья» знакомят детей с полезными привычками как альтернатива привычкам вредным и формируют установки на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию в этот возрастной период. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. «Подвижные игры» чередуются с «Уроками Здоровья».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» предполагает обучение на первом уровне - информативном, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела. Это такие формы деятельности, как: викторины, праздники, творческие конкурсы, ролевые игры, конкурсы, Дни Здоровья, Весёлые Старты. Подобная организация учета знаний, умений и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого ученика, а также обучению в командном сотрудничестве.

### **Цель программы:**

Профилактика, сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

1. Приобщение воспитанников к ценностям ЗОЖ.
2. Формирование устойчивого интереса у детей к занятиям спортом.
3. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.
4. Укреплять здоровье обучающихся через игровую деятельность.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1. Личностные результаты:**

- понимать социальное окружение и свое место в нем «Я ученик»; осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах;
- владеть начальными навыками коммуникации (использовать принятые нормы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем);
- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения

### **2. Предметные результаты**

#### *Минимальный уровень:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения.

#### *Достаточный уровень:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Содержание курса "Здоровей-ка"**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на 6 разделов.

#### **Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:**

1. **«Введение. Вот мы и в школе»:** адаптационные занятия, знакомство детей друг с другом, с правилами школьной жизни, режимом, осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание весёлых физкультминуток.

2. **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
3. **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.
4. **«Я и моё окружение»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в школе, дома, в обществе, полезные и вредные привычки, гигиена одежды, правила хорошего тона, чувства, эмоции, настроение в школе и дома.
5. **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.
6. **«Вот и стали мы на год взрослей»:** опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, итоговое занятие - чему научились за год.

#### **Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:**

1. **«Русские народные игры» и игры народов мира.** Знакомство с играми своего народа, развитие физических способности детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.
2. **«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
3. **«Игры на развитие психических процессов».** Развитие внимания, наблюдательности, памяти, воображения, мышления и речи.
4. **«Игры-эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
5. **«Спортивные игры».** Знакомство с основными правилами спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, броски в корзину.
6. **«Любимые игры детей».** Закрепление полученных знаний, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в играх.

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

## Календарно-тематическое планирование

### «Здоровей-ка»

#### 1 «Д», 1 класс

1 час в неделю, 37 час. в год

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Виды и формы занятий Формы контроля
	<b>1. Введение. Вот мы и в школе.</b>	<b>5</b>	
1.	Знакомство. Я и другие. Игра «Золотые ворота.»	1	Беседа. Игра " Давайте знакомиться". Игра-песня. Разучивание, проведение игры.
2.	Правила школьной жизни. Игра «Краски.»	1	Беседа. Знакомство с условными знаками-сигналами. Разучивание, проведение игры.
3.	Учимся работать дружно. Игра «Салки.»	1	Беседа. Работа в паре. Рисование. Разучивание, проведение игры.
4.	Весёлые переменки. Игра «Две птички.»	1	Беседа. Разучивание физкультминуток. Разучивание, проведение игры.
5.	Школьник и дошкольник. Игра «У медведя во бору».	1	Беседа. Конкурс загадок. Разучивание, проведение игры.
	<b>2. Питание и здоровье.</b>	<b>5</b>	
6.	Витаминная тарелка. Игра «12 палочек.»	1	Беседа. Лепка. Разучивание, проведение игры.
7.	Овощи и фрукты - полезные продукты.	1	Инсценирование стихотворения Ю.Тувима "Спор овощей".
8.	Чем полезна каша? Игра «Поясок.»	1	Беседа. Работа с иллюстрациями. Разучивание, проведение игры.
9.	Красный, жёлтый, зелёный. Игра «Два Мороза.»	1	Практическое занятие. Приготовление салата. Разучивание, проведение игры.
10.	Здоровая пища для всей семьи. Салки с мячом.	1	Конкурс рисунков. Разучивание, проведение игры. Упражнения с мячом.
	<b>3. Моё здоровье в моих руках.</b>	<b>9</b>	
11.	Правило Мойдодыра: «Дружи с водой и мылом!»	1	Чтение сказки К.Чуковского "Мойдодыр",
12.	Чтобы глазки лучше видели. Игра «Кот и мыши.»	1	Практическое занятие. Разучивание гимнастики для глаз. Разучивание, проведение игры.
13.	Чтобы ушки лучше слышали. Игра « Перемена мест.»	1	Практическое занятие. Игра "Угадай, чей голосок". Разучивание, проведение игры.
14.	Чтобы зубки были здоровы. Игра «Прыгай через ров.»	1	Беседа. Работа с иллюстрациями. Разучивание, проведение игры.
15.	Зачем человеку кожа. Игра « Второй лишний.»	1	Беседа. Практическая работа. Упражнение в скоростных беговых навыках.
16.	Наши руки не для скуки.	1	Беседа «Руки-рабочие инструменты человека.» Изготовление поделки своими руками.
17.	Осанка - стройная спина. Игра "Выложи сам"	1	Беседа. Игры на развитие восприятия.
18.	Сон - лучшее лекарство. Игра «Море волнуется раз"	1	Беседа. Игры на развитие воображения.
19.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	Практическое занятие. Разучивание комплекса упражнений для утренней гимнастики.

	<b>4. Я и моё окружение.</b>	<b>6</b>	
20.	Вредные привычки. Игра "Запомни движения"	1	Беседа. Работа с иллюстрациями. Игры на развитие памяти.
21.	Учись принимать решение. Игра "Ну-ка отгадай".	1	Практическое занятие. Игры на развитие мышления и речи.
22.	Цветок здоровья класса. Игра «Передал-садись.»	1	Рисование плаката. Игры с мячом: ловля, броски мяча, передача.
23.	О чём говорят чувства. Игра «Совушка.»	1	Рисование смайликов. Разучивание, проведение игры.
24.	Моё настроение. Игра «Паровозик.»	1	Практическое занятие. Разучивание, проведение игры.
25.	Мой внешний вид. Игра «Кто быстрее.»	1	Беседа. Работа с иллюстрациями. Комплекс ОРУ с мячом.
	<b>5. Чтоб забыть про докторов.</b>	<b>4</b>	
26.	Если хочешь быть здоров - закаляйся!	1	Разучивание стихов о ЗОЖ
27.	О спорт, ты - мир! Мини-футбол	1	Экскурсия на стадион. Игровые правила. Проведение игры.
28.	Быть здоровыми хотим -все болезни победим!	1	Игра-викторина.
29.	"Выше, сильнее, быстрее»	1	Весёлые старты.
	<b>6. Вот и стали мы на год взрослее.</b>	<b>4</b>	
30.	Опасности летом. Игра «Пятнашки»	1	Просмотр презентации. Отработка координации движений, быстроты реакций.
31.	«Природа - народная аптека». Экскурсия.	1	Экскурсия.
32.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1	Игры на свежем воздухе.
33.	<u>День Здоровья</u> "Как хорошо здоровым быть!"	1	<b>Праздник. Игры, эстафеты.</b>
	<b>7. Моя безопасность летом.</b>	<b>4</b>	
34	«Детям о коронавирусе.» Игра с мячом «Можно-нельзя»	1	Просмотр видео презентации. Тест-игра «Можно-нельзя».
35	Безопасность на воде, в лесу.	1	Просмотр видео презентации. Рисуем правила поведения.
36	Безопасность на детской площадке. Игры во дворе.	1	Виртуальная экскурсия. Игры на свежем воздухе
37	« Дома тоже интересно!» Настольная игра «Шашки»	1	Видеообзор. Разучивание правил, проведение игры.

## Календарно-тематическое планирование

### «Здоровей-ка»

#### 2 класс

1 час в неделю, 38 час. в год

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Виды и формы занятий Формы контроля
	<b>1. Я в школе и дома.</b>	<b>6</b>	
1.	Введение. Я сажусь за уроки. Игра «Бояре»	1	Беседа. Составляют памятку «Как правильно делать уроки». Разучивание, проведение игры.
2.	Почему устают глаза? Игра «Краски.»	1	Комплекс упражнений для глаз. Разучивают и выполняют упражнения.
3.	Гигиена позвоночника. Игра «Салки.»	1	Гимнастика для спины и шеи. Разучивают и выполняют спец. упражнения.
4.	Шалости и травмы. Игра «Колечко.»	1	Беседа. Разучивание, проведение игры.
5.	Компьютер-друг или враг? Игра «Хлебец.»	1	Беседа. Разучивание, проведение игры.
6.	Умники и умницы. Игра «Пятнашки»	1	Викторина. Разучивание, проведение игры.
	<b>2. Питание и здоровье.</b>	<b>6</b>	
7.	Правильное питание-залог здоровья. Игра «Волк и ягнята»	1	Беседа. Составляют меню на день и на неделю. Разучивание, проведение игры.
8.	Культура питания. Игра «Петушиный бой.»	1	Практическое занятие "Мы идём в столовую". Разучивание, проведение игры.
9.	Я выбираю кашу. Игра «Ловишки-перебежки.»	1	Беседа о пользе и видах каш. Разучивание, проведение игры.
10	Что дает нам море. Игра « Попади в след.»	1	Беседа о морских продуктах. Показ презентации. Разучивание, проведение игры.
11	Вкусно и полезно. Игра «Белые медведи.»	1	Беседа. Конкурс рисунков. Разучивание, проведение игры.
12	«Светофор здорового питания.»	1	Викторина.
	<b>3. Моё здоровье в моих руках.</b>	<b>6</b>	
13	Что такое иммунитет. Игра «Охота на тигра.»	1	Беседа. Читают стихотворение А.Л. Барто «Мимоза». Разучивание, проведение игры.
14	Прививки. Игра «Рыбаки.»	1	Беседа. Чтение стихотворения С.Михалкова «Прививка». Разучивание, проведение игры.
15	Спорт в жизни человека. Игра «Картошка.»	1	Показ презентации. Рассказывают о своих достижениях в спортивных кружках и секциях.
16	Слагаемые здоровья. Игра «Собери орехи.»	1	Рисование плаката-аппликации. Упражнение в скоростных беговых навыках.
17	Мир эмоций и чувств. Игра «Донеси рыбку.»	1	Игра-тренинг. Разучивание, проведение игры.
18	"Выше, сильнее, быстрее»	1	<b>Весёлые старты.</b> Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности.

	<b>4. Я и моё окружение.</b>	<b>7</b>	
19	Взаимоотношения в семье. Игра «Пролезь сквозь мешок.»	1	Беседа. Методика «Рисунок семьи». Упражнение в скоростных беговых навыках.
20	Нет вредным привычкам. Эстафета с обручем. «Переправа.»	1	Беседа. Разучивание, проведение игры.
21	Мимика и пантомимика. Игра «Пантомима».	1	Учатся выражать и изображать мимикой различные житейские ситуации.
22	Выразительность движений. Игра «Кто быстрее.»	1	Учатся выражать жестами различные ситуации. Упражнение в скоростных навыках.
23	Релаксация. Эстафеты со скакалкой.	1	Упражнения для снятия напряжения. Отработка умения владеть скакалкой.
24	Давай жить дружно! Игра «Увернись от мяча.»	1	Беседа. Разучивают песню "Настоящий друг", Отработка координации движений, ловкости.
25	Музыкальная мозаика. Игра «Меткий стрелок.»	1	Рисование под музыкальное сопровождение. Отработка координации движений, быстроты.
	<b>5. Чтоб забыть про докторов.</b>	<b>5</b>	
26	Признаки болезней. Игра «Третий лишний.»	1	Беседа. Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
27	Какие врачи нас лечат. Ролевая игра "Больница".	1	Беседа. Ролевая игра "Больница".
28	"Все спортом занимаются" Игра «Собачки.»	1	Разучивание песни о спорте. Отработка координации движений, ловкости.
29	Как и чем можно отравиться. Игра «Вышибалы.»	1	Беседа. Знакомство с правилами игры.
30	Сказка «Репка» на новый лад.	1	Инсценировка сказки о ЗОЖ.
	<b>6. Вот и стали мы на год взрослее.</b>	<b>4</b>	
31	Первая помощь. Игра «Прятки.»	1	Презентация. Разучивание, проведение игры.
32	Съедобное-несъедобное. Игра "Грибники".	1	Просмотр презентации, обсуждение. Учатся отличать съедобные грибы от несъедобных.
33	Домашняя аптека. Мини-футбол	1	собирают домашнюю аптечку(под руководством учителя). Проведение игры.
34	Спортивный праздник «Будьте здоровы!»	1	<b>Игры, эстафеты на свежем воздухе.</b>
	<b>7. Моя безопасность летом.</b>	<b>4</b>	
35	«Детям о коронавирусе.» Игра с мячом «Можно-нельзя»	1	Просмотр видео презентации. Тест-игра «Можно-нельзя».
36	Безопасность на воде, в лесу.	1	Просмотр видео презентации. Рисуем правила поведения.
37	Безопасность на детской площадке. Игры во дворе.	1	Виртуальная экскурсия. Игры на свежем воздухе
38	« Дома тоже интересно!» Настольная игра «Шашки»	1	Видеообзор. Разучивание правил, проведение игры.

## Календарно-тематическое планирование

### «Здоровей-ка»

#### 3 класс

1 час в неделю, 38 час. в год

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Виды и формы занятий Формы контроля
	<b>1. Я в школе и дома.</b>	<b>6</b>	
1.	Введение. Здоровый образ жизни, что это?	1	Просмотр и обсуждение презентаций.
2.	Мой внешний вид. Игра «Попади в след.»	1	Беседа. Разучивание, проведение игры.
3.	Личная гигиена. Игра «Ворота.»	1	Беседа. Игра-песня. Разучивание слов, проведение.
4.	Чем заняться после школы. Игра «Бояре».	1	Беседа. Разучивание, проведение игры.
5.	Мир твоих увлечений. Игра «Палочка-выручалочка.»	1	Беседа. Разучивание, проведение игры.
6.	Комплекс упражнений для глаз.	1	Разучивают и выполняют спец. упражнения.
	<b>2. Питание и здоровье.</b>	<b>6</b>	
7.	Мое меню. Игра «Смак»	1	Беседа. Составляют меню на день и на неделю. Разучивание, проведение игры.
8.	Правильное питание – залог здоровья. Игра «Прятки»	1	Практическое занятие "Мы идём в столовую". Разучивание, проведение игры.
9.	Вредные микробы. Игра «Увернись от мяча.»	1	Просмотр и обсуждение презентации Отработка координации движений, быстроты реакций.
10	Разговор о правильном питании.	1	Беседа о продуктах питания. Показ презентации.
11	Ты идёшь в гости. Игра «Вороны и воробьи.»	1	Беседа. Конкурс рисунков. Упражнение в скоростных беговых навыках.
12	Викторина. «Чудесный сундучок»	1	Викторина о ЗОЖ
	<b>3. Моё здоровье в моих руках.</b>	<b>6</b>	
13	Труд и здоровье Игра «Гуси-лебеди.»	1	Просмотр мультфильма, чтение стихотворение А.Л. Барто «Мимоза». Проведение игры.
14	Гимнастика для спины и шеи. Игра «Чехарда.»	1	Разучивают и выполняют спец. упражнения. Разучивание, проведение игры.
15	«С добрым утром!» Доброе утро начинается с зарядки.	1	Показ презентации. Рассказывают о своих достижениях в Разучивают комплекс упражнений.
16	«Бесценный дар - зрение». Игра «Горелки.»	1	Рисование плаката-аппликации. Упражнение в скоростных беговых навыках.
17	Гигиена правильной осанки Игра «Казачьи разбойники.»	1	Игра-тренинг. Разучивание, проведение игры.

18	<u>День здоровья</u> «Хочу быть здоровым»	1	Игры на свежем воздухе.
	<b>4. Я и моё окружение.</b>	<b>7</b>	
19	Правила общения. Игра «Меткий стрелок.»	1	Беседа. Отработка координации движений, быстроты.
20	Правила поведения за столом. Игра «Хорошо-плохо»	1	Беседа. Разучивание, проведение игры.
21	Вредные привычки. Игра «Вытяни соперника.»	1	Беседа. Разучивание, проведение игры.
22	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	Просмотр видеофильма. Беседа.
23	В мире интересного. Игра «Паровозик.»	1	Разучивают и выполняют упражнения для снятия напряжения. Знакомство с правилами игры.
24	Спасатели, вперёд! Игра «Городки.»	1	Свободное рисование под музыкальное сопровождение. Разучивание, проведение игры.
25	Весёлые старты.	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
	<b>5. Чтоб забыть про докторов.</b>	<b>5</b>	
26	Движение - это жизнь Эстафета «Переправа.»	1	Беседа. Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
27	Правила закаливания. Игра «Кто быстрее?»	1	Беседа. Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
28	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1	Игры на свежем воздухе.
29	Природа – источник здоровья. Экскурсия.	1	Экскурсия.
30	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	<b>Игры, эстафеты</b>
	<b>6. Вот и стали мы на год взрослее.</b>	<b>4</b>	
31	Дорожная азбука Игра «Пятнашки.»	1	Презентация. Разучивание, проведение игры.
32	Лесная аптека на службе человека. Игра «Салки».	1	Просмотр презентации, обсуждение. Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
33	Не зная броду, не суйся в воду. Игра «Классики.»	1	Беседа «Правила поведения у водоемов» Знакомство с правилами игры.
34	«Чему мы научились и чего достигли»	1	<b>Спортивный праздник.</b>
	<b>7. Моя безопасность летом.</b>	<b>4</b>	
35	«Детям о коронавирусе.» Игра с мячом «Можно-нельзя»	1	Просмотр видео презентации. Тест-игра «Можно-нельзя».
36	Безопасность на воде, в лесу.	1	Просмотр видео презентации. Рисуем правила поведения.
37	Безопасность на детской площадке. Игры во дворе.	1	Виртуальная экскурсия. Игры на свежем воздухе
38	«Дома тоже интересно!» Настольная игра «Шашки»	1	Видеообзор. Разучивание правил, проведение игры.

**Календарно-тематическое планирование**  
**«Здоровей-ка»**  
**4 класс**

1 час в неделю, 38 час. в год

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Виды и формы занятий Формы контроля
	<b>1. Я в школе и дома.</b>	<b>6</b>	
1.	Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим.	1	Просмотр и обсуждение презентаций.
2.	Безопасность в школе. Игра «12 палочек.»	1	Беседа. Повторение правил безопасного поведения в школе. Проведение игры.
3.	Школа и моё настроение. Игра «Горелки.»	1	Беседа. Повторение правил, проведение игры.
4.	Что такое дружба? Игра «Жмурки.»	1	Беседа. Разучивание, проведение игры.
5.	Делу – время, потехе – час.	1	Беседа. Изготовление поделки своими руками.
6.	Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо.	1	Беседа. Повторение правил поведения в школе.
	<b>2. Питание и здоровье.</b>	<b>6</b>	
7.	Здоровая пища для всей семьи. Игра «Отгадай-ка, кто я?»	1	Беседа. Разучивание, проведение игры. Развитие внимания, сообразительности.
8.	Культура питания . Игра «Да, нет»	1	Практическое занятие "Мы идём в столовую". Игра на развитие внимания, сообразительности.
9.	Как питались в стародавние времена.	1	Просмотр и обсуждение презентации.
10	Рацион питания. Игра «Крокодил»	1	Беседа. Составление меню на день и на неделю Игры на развитие логики, мышления.
11	Секреты здорового питания. Игра « Скажи иначе.»	1	Беседа о морских продуктах. Показ презентации. Игра на развитие воображения, фантазии.
12	Питательные вещества для роста и развития организма.	1	Викторина
	<b>3. Моё здоровье в моих руках.</b>	<b>6</b>	
13	Вредные привычки. Игра «Разведчики»	1	Беседа. Разучивание и проведение игры. Развитие зрительной памяти.
14	Учусь говорить «Нет». Игра «Кто кого перетянет?»	1	Беседа. Разучивание, проведение игры.
15	Домашняя аптечка. Игра «Граница»	1	Собирают домашнюю аптечку(под руководством учителя).Разучивание, проведение игры.
16	Ослепительная улыбка. Игра «Третий лишний.»	1	Рисование плаката-аппликации. Упражнение в скоростных беговых навыках.

17	Компьютерная и телефонная мания.	1	Игра-тренинг.
18	Умеете ли вы вести ЗОЖ?	1	Викторина.
	<b>4. Я и моё окружение.</b>	<b>7</b>	
19	Учусь взаимодействовать. Игра «Атомы-молекулы».	1	Беседа. Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
20	Правила общения. Игра «Переправа.»	1	Беседа. Разучивание, проведение игры.
21	Мой характер. Эстафета «Весёлый бег.»	1	Учатся выражать и изображать мимикой различные житейские ситуации.
22	Учусь оценивать себя сам. Эстафета с обручем.	1	Тренинг. Отработка игровых приёмов с обручем.
23	Учусь сопротивляться давлению. Эстафета «Сыщики»	1	Разучивают и выполняют упражнения для снятия напряжения.
24	Я становлюсь увереннее. Игра «Вышибалы.»	1	Видео-урок. Отработка умения владеть мячом.
25	Спешите делать добро. Игра «Перевёртыши»	1	Разучивают песню "Настоящий друг". Отработка координации движений, быстроты реакций.
	<b>5. Чтоб забыть про докторов.</b>	<b>5</b>	
26	Кто нас лечит. Игра "Больница".	1	Вирт. экскурсия. Ролевая игра «Больница»
27	Что ты знаешь про свой организм?	1	Беседа. Просмотр презентации.
28	Лесная аптека. Экскурсия	1	Экскурсия в природу.
29	Игра «Картошка», «Салки.»	1	Игры на свежем воздухе
30	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!	1	Выпуск газеты.
	<b>6. Вот и стали мы на год взрослее.</b>	<b>4</b>	
31	Загадки «пустынной» улицы. Игра «Казачи-разбойники»	1	Беседа «Двор тоже улица.» Разучивание, проведение игры.
32	Пешеходная азбука. Игра "Светофор»	1	Просмотр презентации, обсуждение. Проведение игры.
33	«Островок безопасности». Что это?	1	Беседа, обсуждение.
34	<u>День Здоровья</u> «Будем крепкими, здоровыми!»	1	<b>Спортивный праздник.</b>
	<b>7. Моя безопасность летом.</b>	<b>4</b>	
35	«Детям о коронавирусе.» Игра с мячом «Можно-нельзя»	1	Просмотр видео презентации. Тест-игра «Можно-нельзя».
36	Безопасность на воде, в лесу.	1	Просмотр видео презентации. Рисуем правила поведения.
37	Безопасность на детской площадке. Игры во дворе.	1	Виртуальная экскурсия. Игры на свежем воздухе
38	« Дома тоже интересно!» Настольная игра «Шашки»	1	Видеообзор. Разучивание правил, проведение игры.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575864

Владелец Рыбакина Елена Викторовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022