МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление Образования Администрации Зерноградского района
МБОУ Гуляй-Борисовская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
методическим объединением учителей	методическим советом РуководительМС Осетрова СА_____	Директор МБОУ Гуляй- Борисовской СОШ Лопатина С.Н._____
Руководитель ШМО Пимахова ИВ._____	Протокол №8 от "28"08.2023 г.	Приказ №170 от "29" 08.2023 г.
Протокол №9 от "27"08.2023 г.		

Подписано цифровой подписью: Светлана Николаевна Лопатина
DN: C=RU, OU=директор школы, O=МБОУ Гуляй-Борисовская СОШ Зерноградского района, CN=Светлана Николаевна Лопатина, E=school_4_gbor@mail.ru
Причина: Я утвердил этот документ
Местонахождение: х.Гуляй-Борисовка Зерноградского района, пер. 50 лет ВЛКСМ,1
Дата: 25 Сентябрь 2023 г. 13:28:52

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно – оздоровительному направлению
«*Путешествие по тропе здоровья*»

для 1-б класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Глущенко Елена Владимировна
учитель начальных классов

2023

Введение

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Предполагается, что занятия будут происходить в форме круглых столов, конференций, диспутов, КВН, школьных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых научных исследований и т.п. И если внеурочная деятельность определена образовательным планом, то школа должна заняться тем, как организовать эту деятельность, предоставляя ребёнку выбор, чем он хотел бы и мог заниматься.

Нововведение будет способствовать сохранению здоровья наших детей. В проекте «Гигиенических требований к условиям реализации в начальной школе» уже есть чётко сформулированный тезис: Организация занятий разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательно-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения.

Спортивно-оздоровительное направление внеучебной деятельности занимает 30% отведённого оплачиваемого времени. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры, прогулки, спортивно-

оздоровительные часы, эстафеты, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

Пояснительная записка.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок 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 обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

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. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

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;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

Программа «Путешествие по тропе здоровья» рассчитана**на 1 учебный час в неделю:**I класс – 33 часа.

Место реализациипрограммы: спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория и окрестности вокруг школы.

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 сказочными и 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.

Планируемые результаты

После окончания **I года обучения** учащиеся должны

Знать:

- задачи общей физической подготовки;
- правила подвижных игр.
- правила игры в шашки, шахматы;
- цели и задачи упражнений с мячом;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- основы техники безопасности во время катания на санках, коньках, лыжах;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметные результаты:

1. **Регулятивные УУД:**

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.

2. **Познавательные УУД**:

- уметь перерабатывать полученную информацию;

- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других.

Результатом практической деятельности по программе«Путешествие по тропе здоровья» можно считать следующее:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, города.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- ✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
- ✓ 90% учащихся класса посещают кружки дополнительного образования.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Формы учета знаний и умений.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предполагает вовлечение обучающихся в здоровьесберегающие практики. Контроль и оценка результатов освоения программы будет продуктивным в процессе организации следующих форм деятельности: спортивные эстафеты, турниры и соревнования, внеклассные мероприятия, конкурсы рисунков. Учет

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

Содержание программы:

Беседы по профилактике здорового образа жизни – 6 ч.:

Iкласс – 6ч.«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него», «Твой новый режим дня», «Сменная обувь. Зачем она?», «Учимся не болеть», «Польза и вред воды», «Кто сколько жует – тот столько живет».

Подвижные игры на свежем воздухе – 9 ч.: «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Два Мороза», «собери орехи», «Большой мяч» и др. Катание на санках. Игра в снежки.

Iкласс – 9ч.

Экскурсии – 3 ч.:

Iкласс – 3ч «Красота осенней природы»,«Красота зимней природы»,

Динамические прогулки и игры – 5 ч.

Iкласс – 5ч,

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников – 2 ч.:

Iкласс – 2ч«Волшебница Гигиена»,«Здоровье Планеты – наше здоровье»

Настольные игры – 3ч.: Шашки, шахматы, настольный теннис.

Iкласс – 3ч.

Занятия в спортивном зале –1ч.: «Веселая скакалка», «Звонкий мяч»,

Iкласс – 1ч.

Спортивные соревнования – 2 ч.: Весёлые старты, эстафета на санках.

Iкласс – 1ч

Труд и спорт – 1 ч.: Лепка, оформление снежных фигур

Конкурс рисунков – 1ч.

Тематическое планирование по программе

«Путешествие по тропе здоровья»

1 класс – 33 часа

№ п/п	Тема	Кол-во час	Дата	Форма работы	Место проведения
1	«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг нее».	1	5.09	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории.	Школа, территория вокруг школы.
2	«Увернись от мяча»	1	12.09	Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивная площадка.
3	«Твой новый режим дня»	1	19.09	Беседа	Кабинет нач. классов.
4	«Вороны и воробьи»	1	26.09	Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивная площадка.
5	«Красота осенней природы».	1	3.10	Экскурсия в осенний лес.	Спортивная площадка.
6	Разучивание подвижных игр.	1	10.10	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Спортивная площадка.
7	«Волшебница Гигиена»	1	17.10	Внеклассное мероприятие	Кабинет нач. классов.
8	«Паровозик» «Увернись от мяча»	1	24.10	Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивная площадка.
9	Шашки, шахматы	1	7.11	Знакомство с настольными играми.	Кабинет нач. классов.
10	«Паровозик» «Вороны и воробьи»	1	14.11	Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивная площадка.
11	«Сменная обувь. Зачем она?»	1	21.11	Беседа	Кабинет нач. классов.

12	«Ловишки-перебежки» «Паровозик»	1	28.11	Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивная площадка.
13	«Учимся не болеть»	1	5.12	Беседа. Час здоровья.	Кабинет нач. классов.
14	Шашки, шахматы	1	12.12	Настольные игры.	Кабинет нач. классов.
15	«Первые снежки»	1	19.12	Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивная площадка.
16	Весёлые старты	1	26.12	Спортивные соревнования	Спортивный зал.
17	Строим снежную крепость	1	09.01	Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивная площадка.
18	Катание на санках. Игра в снежки.	1	16.01	Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивная площадка.
19	Эстафета на санках.	1	23.01	Спортивные соревнования	Спортивная площадка.
20	«Красота зимней природы»	1	30.01	Зимняя экскурсия.	Окрестности вокруг школы
21	«Польза и вред воды»	1	06.02	Беседа	Кабинет нач. классов.
22	Катание на санках. Игра в снежки.	1	13.02	Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивная площадка.
23	«Первые шаги»	1	27.02	Лыжная прогулка.	Спортивная площадка
24	Разучивание подвижных игр.	1	5.03	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Спортивная площадка.
25	Разучивание подвижных игр.	1	12.03	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Спортивная площадка.
26	«Звонкий мяч»	1	19.03	Подвижные игры и упражнения с мячами.	Спортивный зал.
27	«В гости к берёзкам».	1	02.04	Динамическая прогулка.	Окрестности вокруг школы
28	Шашки, шахматы	1	09.04	Настольные игры.	Кабинет нач. классов.
29	«Кто сколько жует – тот столько живет»	1	16.04	Беседа	Кабинет нач. классов.

30	«Здоровье Планеты – наше здоровье»	1	23.04	Проведение внеклассного мероприятия	Кабинет нач. классов.
31	Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры.	1	07.05	Экскурсия в весенний лес.	Окрестности вокруг школы
32	Подвижные игры на берегу реки.	1	14.05	Динамическая прогулка на водоём.	Окрестности вокруг школы
33	«Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время»	1	21.05	Родительское собрание	Кабинет нач. классов.

Список литературы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
10. http://www.rusedu.ru/detail
11. Сеть творческих учителей – http://www.it – n.ru/board. aspx? cat _no
12. Фестиваль педагогических идей http://festival.lseptember.ru/articles/509616/

Приложение

Беседа «Кто сколько жует – тот столько живет».

Цели:

- уточнить представления детей о значении продуктов питания, способах приготовления блюд;
- формировать коммуникативные навыки;
- воспитывать интерес к обучению.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

Пожелать друг другу здоровья.

II. Введение в тему.

– Догадайтесь, какие предметы спрятаны в «окошечках». (Круг с прорезями, под которыми изображены различные продукты питания – хлеб, яблоко, колбаса, помидор).

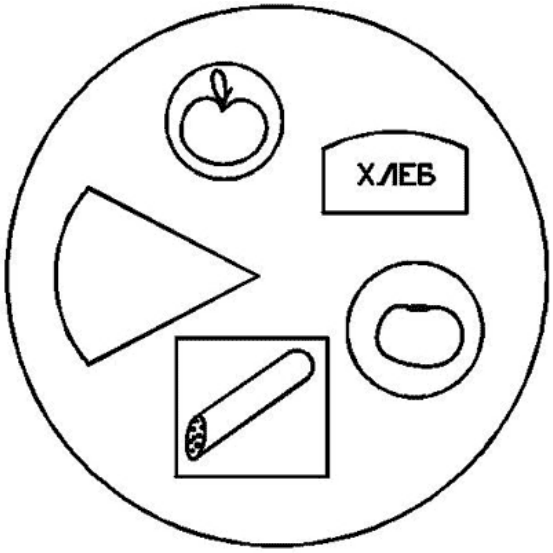

Рисунок 1.

– Как можно назвать их одним словом? *(Продукты питания)*

– А сейчас ребята, посмотрите на доску и прочитайте тему нашего занятия. Но читать надо слова, используя буквы, написанные только в нарисованных яблоках.

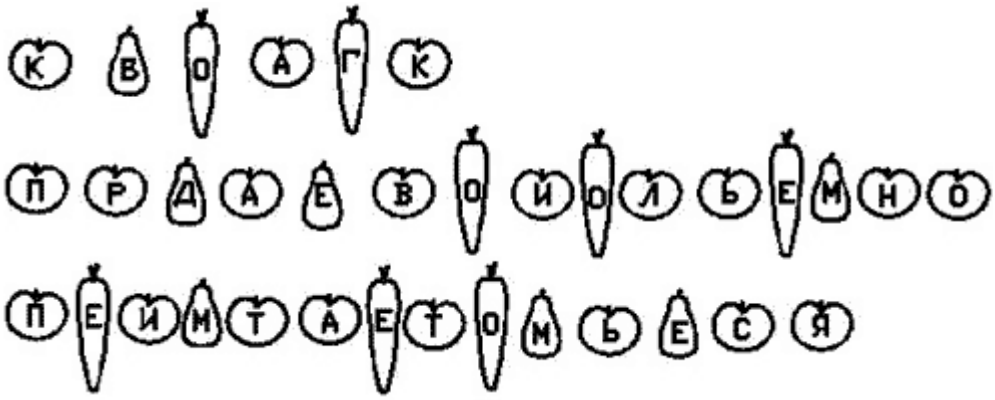

Рисунок 2.

– Сегодня, мы поговорим о том, как надо правильно питаться, что нужно вашему организму. Я постараюсь дать вам те знания, которые помогут быть здоровыми сильными и красивыми.

III. Упражнения на классификацию.

– Догадайтесь, какие продукты “лишние”.

Воспитатель демонстрирует ряд предметов: продукты питания + посуда + игрушки (тарелка, крупа, яблоко, мячик, хлеб)

IV. Вводная беседа.

– От чего зависит здоровье человека? *(Чем и как он питается)*

– Как себя чувствует человек, когда плохо питается? *(При плохом питании у человека появляется усталость, головокружение)*

– Что едят люди?

– Зачем человеку нужно кушать? *(Для того чтобы были силы для учебы для игры)*

– Сколько раз в день школьники должны принимать пищу?

– Для того, чтобы пища лучше усваивалась, что делает повар с продуктами? *(Измельчает, варит, жарит)*

V. Дидактическая игра «В каком виде едим».

На столе стоит макет овощехранилища. В нем овощи и фрукты.

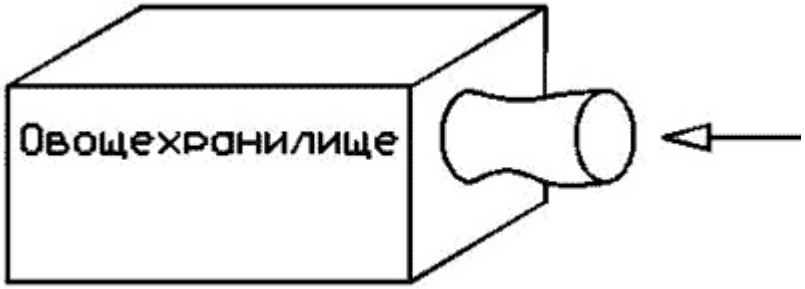

Рисунок 3.

– Ребята, случилась беда. В овощехранилище перегорела лампочка. И теперь нам на ощупь надо отгадать и достать овощ. А затем, посмотрев на него сказать, что можно из него приготовить.

– Что можно приготовить из:

- яблок*(сок, пюре, компот)*;
- картофеля*(жареный, тушеный, пюре)*;
- моркови *(салат, пирожки)*;
- свеклы (*винегрет, маринад)*.

VI. Физминутка.

Повторяй за мной зарядку:
В ней звук «к»
Пришел на грядку.
Лук вот здесь, а здесь морковь,
Здесь капуста, здесь картофель,

Редька, свекла, кабачок
И петрушки корешок.
Все, что вырастили мы,
Будем, есть мы до весны.

VII. Изучение нового материала.

– Почему человек должен кушать разные продукты? *(В каждом продукте питания есть витамины А В С)*

– Витамин А улучшает зрение. Назовите продукты питания, в которых есть витамин А. *(Морковь, сливочное масло, помидоры)*

– При недостатке витамина В человек быстро устает, раздражается, нервничает. В каких продуктах питания содержится витамин В? *(Картофель, хлеб)*

– При отсутствии витамина С люди часто болеют простудными заболеваниями. Этот витамин укрепляет кости и зубы. В каких продуктах питания присутствует он? *(Яблоках, лимонах, апельсинах)*

– Какие вещества прежде всего необходимы растущему организму? *(Витамины А В С)*

– Что можно приготовить на завтрак, полдник, обед, ужин?

VIII. Дидактическая игра “Приготовь борщ”.

– Из всех продуктов питания выбрать необходимые для борща: лимон, яблоко, мясо, макароны, капуста, свекла, морковь, картофель, лук, хлеб.

– В гости к нам пришел повар и принес задание для вас.

– Каждый из вас составит меню на завтрак, обед, ужин.

Повар оценивает ответы детей.

IX. Итог.

Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Пища человека должна быть разнообразной. Перед едой обязательно мыть руки с мылом. Каждый культурный человек должен знать, что употребление алкоголя, курение табака приносит вред личному здоровью и здоровью окружающих его людей.

Памятка родителям

Программа здоровья для семьи

- Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер.
- Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
- В выходные дни отправляться в туристические походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе — ежедневно!
- По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
- Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.
- Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.
- Составить и соблюдать режим дня для ребенка.
- Научить детей плавать.
- Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
- Помогать детям в чтении учебников по физической культуре, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
- Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни — задача не на один год, а результат — здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

Правила здорового образа жизни.

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
- Не переутомляться умственной работой. Стараться получить удовлетворение от учебы. А в свободное время заниматься творчеством.
- Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения.
- Выработать с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
- Заниматься ежедневным закаливанием организма и выбрать для себя способы, которые не только помогут победить простуду, но и доставят удовольствие.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное. Расти здоровым!

Подвижные игры

«Вороны и воробьи»

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

«Ловишки-перебежки»

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

«Паровозик»

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

«Увернись от мяча»

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