Министерул Едукацией РМН

ИМЫ «Институтул де стат Нистрян де дезволтаре а ынвэцэмынтулуй»

Чентрул академико-методик де дезволтаре иноватоаре а ынвэцэмынтулуй

Програма ориентативэ а активитэций ын афара орелор

ын дирекция спортивэ ши де перфекционаре а сэнэтэций

пентру дезволтаря персоналитэций

*(пентру елевий школий примаре)*

**Каля спре сэнэтате**

Тираспол

2014

Аутор-алкэтуитор:

**Кулибаба Л.М.,** ынвэцэтоаре ла класеле примаре, град дидактик супериор ИМЫ «ШКМТ № 12»

1. ***Нотицэ експликативэ***

Програма «Каля спре сэнэтате» реализязэ дирекция спортивэ ши де перфекционаре а сэнэтэций ын активитатя ын афара орелор де курс ын класеле 1-4, есте алкэтуитэ конформ стандардулуй едукационал де стат пентру ынвэцэмынтул примар дин РМН.

Реализаря активтэций ын афара орелор ын дирекция спортивэ ши де перфекционаре а сэнэтэций есте ынвэцаря елевилор сэ поседе, ынчепынд дин класеле примаре, атитудине грижулие фацэ де сэнэтатя проприе. Абсолвентул школий примаре ва куноаште ши ва респекта анумите регуль але модулуй сэнэтос де вяцэ ши неперикулос пентру сине ши пентру чей дин жур. Ын кондицииле контемпоране проблема протекцией сэнэтэций копиилор есте екстрем де есенциалэ ын легэтурэ ку микшораря брускэ а прочентулуй копиилор сэнэтошь. Кауза ачестея есте старя еколоӂикэ нефаворабилэ, сарчина неуропсихолоӂикэ ш.а. Унул дин скопурь, легат де модернизаря ынвэцэмынтулуй ӂенерал, есте ориентаря луй спре перфекционаря сэнэтэций физиче ши спиритуале а елевилор.

Програма активитэций ын афара орелор ын дирекция спортивэ ши де перфекционаре а сэнэтэций «Каля спре сэнэтате» репрезинтэ ун комплекс де куноштинце, валорь, репере де персоналитате ши норме де кондуитэ, каре сатисфак пэстраря ши консолидаря сэнэтэций физиче, психиче ши сочиале а елевилор де вырстэ школарэ микэ. Програма датэ есте уна комплексэ де формаре а модулуй сэнэтос де вяцэ контрибуитоаре ла дезволтаря когнитивэ ши емотивэ а елевилор. Инклуде ын сине атыт партя теоретикэ – студиеря деприндерилор бенефиче ши дэунэтоаре, а регулилор де кондуитэ, кыт ши практикэ – организаря жокурилор динамиче, а компетициилор, тренингурилор. Прин ынвэцаря конформ програмей дате копиий вор обцине доринца сэ протежезе проприя сэнэтате, с-о апречиезе ка пе о валоаре, сэ респекте реӂимул алиментар корект, сэ практиче култура физикэ, спортул, сэ ынсушяскэ жокурь динамиче ной, сэ петрякэ май мулт тимп ла аер либер, сэ респекте програмул зилей, сэ микшорезе инфлуенца факторилор негативь ши а рискулуй пентру сэнэтатя са.

Програма инклуде фамилиаризаря ку диверсе жокурь динамиче але попорулуй рус, молдовенеск ши украинян. Жокул есте кондрумецул реал ал вьеций копилулуй, есте изворул емоциилор веселе, посесорул уней путерь марь едукационале. Жокуриле популаре сынт о парте а едукацией патриотиче, естетиче ши физиче а копиилор. Елевилор ли се креязэ атитудиня респектуоасэ дурабилэ фацэ де култура плаюлуй натал, де традиций, де моштенире. Жокуриле динамиче поартэ ши семнификацие де ымбунэтэцире а сэнэтэций. Жокуриле динамиче корект организате вор инфлуенца бенефик асупра крештерий, дезволтэрий ши ынтэририй апаратулуй осос, системулуй мускулар, асупра формэрий цинутей коректе а копиилор.

Десфэшураря Зилей сэнэтэций, а сербэрилор спортиве, а компетициилор ын класэ ши ын класеле паралеле 1, 2, 3, 4 есте резултатул реализэрий програмей дате а активитэций ын афара орелор.

***Скопуриле програмей:***

- креаря челор май фаворабиле кондиций, каре сатисфак посибилитатя менцинерий сэнэтэций елевилор де вырстэ школарэ микэ;

- формаря куноштинцелор нечесаре, а аптитудинилор, контибуитоаре ла менцинеря модулуй де вяцэ сэнэтос ши сигур; утилизаря куноштинцелор обцинуте ын практикэ;

- едукаря атитудиний респектуоасе фацэ де натура ынконжурэтоаре, фацэ де история ши традицииле попоарелор мелягулуй ностру, фацэ де традицииле дин фамилие, фацэ де сине ши де сэнэтатя са;

- аташаря ла жокуриле мобиле, формаря ын база лор а унор типурь де активитэць динамиче.

***Сарчиниле програмей:***

- сэ асиугре активитатя динамикэ а елевилор де вырстэ школарэ микэ ын афара орелор де курс;

- сэ фамилиаризезе копиий ку вариетатя жокурилор мобиле ши статиче, жокуриле векь ши контемпоране, ку посибилитатя де а ле утилиза ын организаря тимпулуй либер;

- сэ асигуре профилаксия деприндерилор негативе;

- сэ формезе атитудиня респонсабилэ фацэ де модул де вяцэ сэнэтос ши сигур;

- сэ дезволте инӂениозитатя, инициатива, витеза реакцией, истецимя, рэбдаря, резистенца;

- сэ формезе абилитатя де комуникаре, интеракциуня ши коопераря ын жокул колектив;

- сэ формезе аптитудиня де а се ориента пе позиция партенерулуй ын комуникаре ши жок, сэ цинэ конт де опиния алтора;

- сэ куноаскэ нормеле де кондуитэ каре асигурэ пэстраря ши консолидаря сэнэтэций елевилор.

***Формеле десфэшурэрий активитэцилор:***

- жокурь мобиле ла аер либер ку утилизаря инвентарулуй спортив;

- дискуций привинд едукаря нормелор де кондуитэ, каре асигурэ пэстраря ши консолидаря сэнэтэций;

- окупаций практиче;

- сэрбэторь спортиве, викторине, конкурсурь ши естафете.

***II. Нумэрул де оре конформ програмей активитэций ын афара орелор де курс ши локул лор ын планул де ынвэцэмынт***

Програма активитэций ын афара орелор ын дирекция спортивэ ши де перфекционаре а сэнэтэций «Каля спре сэнэтате» есте превэзутэ пентру елевий класелор 1 – 4, луынд ын консидерацие апликаря ей де кэтре ынвэцэторий класелор примаре, каре сынт преокупаць де ынтребаря ынсуширий модулуй сэнэтос де вяцэ а копиилор де вырста де ла 6 пынэ ла 11 ань. Програма датэ есте алкэтуитэ кореспунзэтор партикуларитэцилор де вырстэ а елевилор ши есте проектатэ сэ децинэ о орэ пе сэптэмынэ: класа 1 – 33 де оре пе ан, класеле 2–4 – 34 де оре пе ан. Програма есте конструитэ пе база ынцелеӂерий модерне а дезволтэрий физиолоӂиче, психолоӂиче а копиилор де ачастэ вырстэ, дезвэлуе карактеристичиле сэнэтэций соматиче, психолоӂиче ши сочиале.

70 % дин концинутул проектулуй сынт ориентате спре акциуня мобилэ активэ а елевилор ла аер либер сау ын сала спортивэ. Рестул тимпулуй есте репартизат пентру диверсе конворбирь тематиче, оре але сэнэтэций, оре практиче, минуте але сэнэтэций, тренингурь, прегэтиря ши десфэшураря компетициилор ши мэсурилор ын афара орелор де класэ пентру формаря модулуй сэнэтос де вяцэ.

Пентру реализаря ку сукчес а програмей вор фи утилизате сурсе сочиале, инструкциунь пентру мэсуриле екстрашколаре, презентэрь, клипурь видео, десене анимате ку привире ла респектаря регулилор унуй мод сэнэтос де вяцэ.

Програма активитэций ын афара орелор ын дирекция спортивэ ши де перфекционаре а сэнэтэций «Каля спре сэнэтате» констэ дин 5 секциунь:

**- «Сэнэтатя мя е ын мыниле меле»:** и**ӂ**иена персоналэ, импортанца **ӂ**имнастичий де диминяцэ пентру органисм, профилаксия дереглэрий ведерий ши а апаратулуй локомотор, кэлиря, имунитатя, формеле симпле де акордаре а примулуй ажутор, плантеле медичинале ши отрэвитоаре але плаюлуй ностру, «фармачия» де пе мар**ӂ**иня друмулуй.

**- «Алиментаря ши сэнэтатя»:** базеле алиментэрий коректе, витаминеле, нечеситатя утилизэрий фруктелор ши легумелор, деприндериле и**ӂ**иениче але културий компортэрий ын тимпул алиментэрий, традицииле кулинаре модерне ши дин трекут.

**- «Деприндерь утиле ши дэунэтоаре»:** алтернаря мунчий ши одихней, реӂимул зилей, кувинте «урыте», алкоолул, фуматул, депенденца, капачитатя де а спуне «ну».

**- «Жокурь мобиле»:** жокурь ку минӂя, коарда, сэритурь, жокурь статиче, жокурь популаре молдовенешть, русе, украинене.

**- «Еу ши приетений мей»:** дезволтаря прочеселор когнитиве, диспозиция ла шкоалэ ши акасэ; нормеле де кондуитэ коректэ сочиал акчептате, инфлуенца сэнэтэций асупра сукчесулуй школар.

Ын концинутул програмей секциуниле номинализате се реынноеск пе паркурсул а патру ань, че контрибуе ла **ӂ**енерализаря, дезволтаря ши систематизаря куноштинцелор деспре сэнэтате, консолидаря моделулуй де компортамент ал елевилор сочиал акчептат. Астфел де концинут рефлектэ интеракциуня динтре тоць компоненций сэнэтэций, прин евиденциеря инфлуенцей аптитудинилор интелектуале, абилитэцилор комуникативе, нечеситэций респектэрий иӂиеней персонале, нечеситэций кэлирий ши алиментэрий коректе, атитудиний емотиве фацэ де активитате, причеперий де а акорда примул ажутор медикал ла нивел пропедеутик пентру бунэстаря ӂенералэ а омулуй ши сукчесул луй ын орьче ӂен де активитате.

1. ***Ориентэрь валороасе***

Ла десфэшураря активитэцилор курсулуй опционал дат педагогул се ва ориента ну нумай спре ынсуширя де кэтре копил а куноштинцелор ши репрезентэрилор, дар ши спре формаря ла ел а сферей емотиве де компортамент иӂиеник, ла реализаря ынсуширий куноштинцелор ши репрезентэрилор де компортамент ал елевулуй мик. Педагогул цине конт кэ копилул прин студиеря де сине, а карактеристичилор органисмулуй се прегэтеште психолоӂик кэтре реализаря активитэций рекреативе активе, кэтре формаря сэнэтэций сале.

Методика лукрулуй ку копиий се конструеште ын дирекция интеракциуний персонал-ориентате речипроче пе копил, акчентул фиинд пус пе експериментаря индепендентэ, активитатя физикэ ши де черчетаре а копиилор. Есте нечесар де а евиденция ын мод деосебит дирекция практикэ а курсулуй. Концинутул активитэцилор есте ориентат спре дезволтаря атитудиний негативе фацэ де деприндериле негативе ши обцинеря деприндерилор позитиве ши а трэсэтурилор де карактер, формаря калитэцилор позитиве: а резистенцей, воинцей, истецимий, инӂениозитэций ш. а., гэсиря приетенилор ши причеперя де а организа ку ей жокурь, мэсурь колективе, конкурсурь, тимпул либер. Курсул дат де активитатяе ын афара орелор сатисфаче мотиваря:

***А фи сэнэтос ынсямнэ а фи феричит ши а авя сукчес ын вяца виитоаре матурэ.***

***Презента програмэ есте алкэтуитэ ын база урмэтоарелор принчипий:***

- штиинцифик – се базязэ пе анализа черчетэрилор медикале статистиче деспре старя сэнэтэций елевилор мичь; активитэциле практиче ау карактер фундаментат штиинцифик;

- акчесибилитэций – концинутул курсулуй есте алкэтуит конформ партикуларитэцилор де вырстэ але елевилор мичь;

- колективитэций – копилул обцине практикэ де вяцэ ын сочиетате, практикэ де интеракциуне ку натура ынконжурэтоаре, практикэ де интеракциуне ку лумя ынконжурэтоаре, ку колеӂий де класэ;

- активитате практикэ;

- патриотисмулуй – идентификаря де сине ку патрия са, култура ей, традицииле ши моштениря.

***IV. Резултателе преконизате***

Резултателе лукрулуй конформ програмей презенте де активитате ын афара орелор пот фи апречияте ын доуэ нивелурь.

Резултателе примулуй нивел – абсолвентул ва ынвэца сэ респекте регулиле иӂиеней проприй, сэ алкэтутяскэ ши сэ респекте програмул зилей, сэ алкэтуяскэ ши сэ ындеплиняскэ комплексул ӂимнастичий де диминяцэ, сэ акорде примул ажутор медикал ла лезиунь, трауме, ловитурь, ынгецурь, сэ партичипе ши сэ организезе копиий ла диферите жокурь мобиле, сэ куноаскэ диферите жокурь але попоарелор плаюлуй ностру, сэ ынвеце а организа кэутаря индепендентэ а информацией ши активитатя креативэ колективэ.

Резултателе нивелулуй ал дойля – ***абсолвентул ва авя посибилитатя сэ ынсушяскэ*** формаря атитудиний позитиве фацэ де валориле де базэ але сочиетэций ноастре,сэ дезволте атитудиня валороасэ а елевулуй фацэ де прория сэнэтате ши фацэ де сэнэтатя челор дин жур, фацэ де спорт ши културэ физикэ.

***Резултате персонале:***

- капачитатя де а демонстра индепенденца ши капачитатя де креацие;

- капачитатя де а ефектуа сарчиниле ку пречизие, ку акуратеце ши ын тимп утил;

- капачитатя де а респекта регулиле ТС, але иӂиеней персонале;

- капачитатя де а-шь организа корект локул де лукру, локул де жок, пентру мэсурь;

- капачитатя де а емпатия ши а акорда ажутор.

***Резултате метадисчиплинаре:***

***1) АДУ регулатоаре:***

- капачитатя де а детермина ши а формула скопул активитэций ку ажуторул ынвэцэторулуй;

- капачитатя де а актива конформ планулуй пропус де кэтре ынвэцэтор;

- капачитатя де а луа дечизий, а-шь асума респонсабилитатя пентру консечинцеле дин урма лор.

***2) АДУ когнитиве***

- капачитатя де а формула конклузий ын резултатул активитэций комуне а класей ку ынвэцэторул;

- капачитатя де а анализа дирижаць де ынвэцэтор мэсуриле екзекутате (а детермина мениря лор, нечеситатя десфэшурэрий, абилитэциле обцинуте ши резултателе);

- капачитатя де а креа кондиций пентру ефектуаря акциунилор де протекцие а сэнэтэций (кэлиря, аерисиря, жокурь мобиле ши статиче);

- капачитатя де а стабили ши а фаче фацэ проблемелор де пэстраре ши консолидаре а сэнэтэций проприй;

- формаря репрезентэрилор деспре мелягул натал, деспре натура луй, деспре култура попоарелор каре локуеск ын ел;

- формаря прочедеелор ефективе де организаре а тимпулуй сэу либер;

- капачитатя де а аплика регулиле де компортамент ын ситуаций екстримале.

***3) АДУ комуникативе***

***-*** капачитатя де а аскулта ши а ынцелеӂе ворбиря алтора, а фикса кувинтеле-кее, а интеракциона ку оамений дин жур;

***-*** капачитатя де а организа приетений пентру жок, пентру активитате колективэ;

***-*** капачитатя де а кэута ши а гэси компромисурь;

***-*** капачитатя де а дезволта деприндерь позитиве де комуникаре ынтр-о сочиетате мултинационалэ базатэ пе куноаштеря историей ши а традициилор диферитор националитэць.

***4) АДУ дисчиплинаре***

- капачитатя де а алкэтуи ши а респекта програмул зилей;

- капачитатя де а екзекута ӂимнастика пентру окь;

- капачитатя де а се спэла пе динць ын мод кореспунзэтор;

- капачитатя де а алкэтуи ши а екзекута ун комплекс де екзерчиций пентру ӂимнастика де диминяцэ;

- капачитатя де а се компорта ынтр-ун лок публик, ын транспортул обштеск;

- капачитатя де а се компорта пе апэ;

- капачитатя де а респекта ТС ла лекций ши пе териториул школий;

- капачитатя де а се компорта корект акасэ кынд есте сингур;

- капачитатя де а се компорта ын тимпул фуртуний, тунетулуй, ку зэпада;

- капачитатя де а организа приетений пентру ун жок мобил;

***V. Концинутул курсулуй – класа 1 (33 де оре)***

1. **Активитате интродуктивэ (1 орэ). Фамилиаризаря ку карактеристичиле активитэцилор курсулуй дат.** Черинцеле фацэ де елевь ын тимпул десфэшурэрий активитэцилор. Техника секуритэций ын тимпул жокулуй ын куртя школий, пе теренул спортив, ын сала спортивэ.
2. **Сэнэтатя мя е ын мыниле меле (4 оре). Конворбире «Приетений копиилор Апа ши Сэпунул». «Ын оспецие ла Мош Спэлуш» - жок-кэлэторие. Пентру ка динций сэ фие сэнэтошь** (Практикум). «Кум сэ пэстрэм зымбетул фрумос» - дискуцие. Окий – принчипалул ажутор ал омулуй. Ӂимнастикэ пентру окь дупэ табелул офталмолоӂик.
3. **Алиментаря ши сэнэтатя (4 оре).** «Алиментаря – кондицие нечесарэ пентру вяца омулуй».Жокул «Гичеште». Дискуцие «Чине диструӂе сэнэтатя, дар чине о консолидязэ?» Активитате практикэ «Ынаинте де а мэ ашеза ла масэ вой гынди че сэ мэнынк». Жокул «Тынэрул кулинар».
4. **Деприндерь утиле ши дэунэтоаре (4 оре). «**Сомнул – чел май бун медикамент»**.** Минута сэнэтэций «Мерсул пе пьетричеле». Жокул «Бине – рэу». «Сэнэтатя е ын ордине – мулцумеск ӂимнастичий». Алкэтуиря комплексулуй ӂимнастичий де диминяцэ.
5. **Жокурь мобиле (15 оре). Жокурь де дезволтаре ӂенералэ**: «Кэчула инвизибилэ», «Гичь, ал куй е гласул», «Локул гол», «Космонауций», «Принсул маймуцелор», «Урсул ши албиниле». **Жок украинян** «Подоляночка», **жокурь молдовенешть:** «Аричул», «Де-а каий», **жок русеск** «Аленушка ши Иванушка**». Жокурь ку минӂя:** «Дрепт ын цинтэ», «Ажунӂе минӂя», «Гоана минӂилор». **Жокурь статиче**: «Инелул», «Пырэяшул». Ынвэцаря нумэрэторилор, алеӂеря кондукэторулуй.
6. **Еу ши приетений мей (4 оре).** Екзерчиций «Алфабетул кувинтелор фермекате». Минутул сэнэтэций «Креязэ ун соаре ын сине». «Диспозиция дупэ шкоалэ» - тренинг психолоӂик.
7. Спечификацие: «Юбешть – ну юбешть». Конворбире «Дисчиплина ла шкоалэ». Жокул «куношть ту оаре регулиле вьеций школаре?»
8. **Активитате финалэ (1 орэ).** Сербаре спортивэ «Май юте, май сус, май путерник»

***VI. Планул тематик – класа 1***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п №  пп | Денумиря секциуний | Оре ын тотал | Теоретиче | Практиче | Форма активитэций | Форма  контролулуй |
| 1 | Активитате интродуктивэ | 1 | 1 |  | Конворбире |  |
| 2 | Сэнэтатя мя е ын мыниле меле.  1.Ын оспецие ла Мош Спэлуш.  2.Пентру ка сэ авем динць сэнэтошь. Практикум.  3.Окий – принчипалул ажутор ал омулуй.  4**.Ӂимнастикэ** пентру окь дупэ табелул офталмолоӂик. | 4 | 2  1  1 | 2  1  1 | Конворбире  Практикум  Конворбире  Активитате практикэ | Алкэтуиря ындрумэторулуй  «Кум сэ курець корект динций» |
| 3 | Алиментаря ши сэнэтатя.  1.Алиментаря кондицие нечесарэ пентру вяца омулуй.  2.Чине ынтэреште ши чине диструӂе сэнэтатя омулуй.  3. Ынаинте де а мэ ашеза ла масэ вой гынди че сэ мэнынк.  4. «Тынэрул кулинар». | 4 | 2  1  1 | 2  1  1 | Конворбире  Конворбире ку елементе де жок  Практикум  Жок | Конкурсул десенелор |
| 4 | Деприндерь утиле ши дэунэтоаре.  1.Сомнул – чел май бун медикамент.  2.«Мулцумим ӂимнастичий – сэнэтатя е ын ордине.»  3.Минутул сэнэтэций «Мерсул пе пьетричеле»  4.Алкэтуиря ши ынсуширя комплексулуй ӂимнастичий де диминяцэ. | 4 | 2  1  1 | 2  1  1 | Викторинэ  Конворбире  Минутул сэнэтэций  Практикум | Апэраря проектулуй |
| 5 | Жокурь мобиле. | 15 |  | 15 | Ынвэцаря жокурилор мобиле ши статиче, а нумэрэторилор |  |
| 6 | Еу ши приетений мей.  1.Диспозиция ла шкоалэ ши ын афаря ей.  2. «Куношть оаре регулиле вьеций школаре?»  3.Пауза сэнэтэций «Сэ креэм ун соаре ын сине»  4.Алкэтуиря сетулуй де регуль але вьеций школаре. | 4 | 2  1  1 | 2  1  1 | Анкетаре  Конворбире  Минутул сэнэтэций ку елементе де жок  Практикум, жок | Алкэтуиря ындрумэторулуй «Регулиле вьеций школаре» |
| 7 | Активитате финалэ – сэрбэтоаря спортивэ «Май юте, май сус, май путерник». | 1 |  | 1 | Сербаре спортивэ |  |
|  | Тотал | 33 оре | 11 оре | 22  оре |  |  |

***VII. Концинутул курсулуй – класа а 2 (34 де оре)***

1. **Активтате интродуктивэ (1 орэ).** Фамилиаризаря ку карактеристичиле активитэцилор курсулуй презент ын анул дой де ынвэцэмынт. Черинцеле фацэ де елевь ын тимпул десфэшурэрий активитэций. Техника секуритэций ын тимпул жокурилор ын куртя школий, пе теренул спортив, ын сала спортивэ.
2. **Сэнэтатя мя е ын мыниле меле (4 оре).** Ынвэцэм прочедееле масажулуй ши аутомасажулуй. Минута сэнэтэций «Аутомасажул урекилор». «Чел слаб ын бланэ, чел сэнэтос ла ӂер». Секретеле кэлирий. Алкэтуиря ындрумэторулуй кэлирий коректе.

**3. Алиментаря ши сэнэтатя (4 оре).**  «Деспре фолосул дежунулуй». Кум сэ мэнынчь корект. «Чине кыт румегэ атыт трэеште». Ындрумэторул «Регулиле алиментэрий». Реӂимул алиментэрий. Легумеле пе маса та. Фруктеле – продуселе челе май буне. Жокул «Чине май мулт?»

1. **Деприндерь утиле ши дэунэтоаре (4 оре).** «Соареле, апа ши аерул сынт май скумпь ка аурул». «Спре сэнэтате фэрэ медикаменте, викторинэ «Фитофармачия».
2. **Жокурь мобиле (16 оре). Жокурь ку коарда:** «Оглинда», «Алфабетул». **Жокурь ку сэритурь**: «Сэлтэреций», «Лупта кокошилор», «Миграря броаштелор». **Жокурь де дезволтаре ӂенералэ**: «Алергаря омизилор», «Кокостыркул ши броаштеле», «Дой Мошь Ӂериль», «Кемаря нумерелор». **Жокурь ку минӂя**: «Скимб де фокурь», «Дой кэпитань», «Екзакт ын цинтэ**». Жокурь русешть**: «Салки», «Ляпша». **Жокурь украинене**: «Стежарул ыналт», «Врэжиторул». **Жокурь молдовенешть**: «Оиле ши лупул», «Дэ жос кушма».
3. **Еу ши приетений мей (4 оре).** Дискуцие **«**Омул ши приетений луй май мичь». Повестирь деспре анималеле доместиче. Минутул сэнэтэций «Екзерчицииле анималелор». Алкэтуиря ындрумэторулуй «Регулиле комуникэрий ку анималеле».
4. **Активитате финалэ (1 орэ).**  Сербаря «Хай сэ фачем бине, сэ ну фачем рэу».

***VIII. Планул тематик – класа а 2-а.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Денумиря секциуний | Оре ын тотал | Теоретиче | Практ  иче | Форма  активитэций | Форма  контролулуй |
| 1 | Активитате интродуктивэ | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Сэнэтатя мя е ын мыниле меле  1. Ынвэцэм прочедееле масажулуй ши аутомасажулуй.  2.Минутул сэнэтэций. Аутомасажул  3. «Чел слаб ын бланэ, чел сэнэтос ла ӂер». Секретеле кэлирий.  4. Алкэтуиря ындрумэторулуй. | 4 | 2 | 2 | Конворбире  Практикум  Конворбире ку елементе де жок | Алкэтуиря ындрумэторулуй «Секретеле кэлирий» |
| 3 | Алиментаря ши сэнэтатя  1. Деспре фолосул дежунулуй.  2. «Чине кыт румегэ атыт трэеште».  3. Легумеле ши фруктеле пе маса та.  4. Ындрумэторул «Регулиле алиментэрий». | 4 | 2 | 2 | Конворбире  Конворбире ку елементе де жок  Практикум | Ындрумэторул.  Албумул де позе |
| 4 | Деприндериле утиле ши дэунэтоаре  1.«Соареле, апа ши аерул сынт май скумпь ка аурул».  2. Спре сэнэтате фэрэ медикаменте.  3. Викторина «Фитофармачия».  4. Чаюл дин буруень. Фьерберя чаюлуй. | 4 | 2 | 2 | Конворбире  Плимбаре  Конворбире ку елементе де жок  Практикум. | Фото-  колаж |
| 5 | Жокурь мобиле | 16 |  | 16 | Ынвэцаря жокурилор мобиле ши статиче |  |
| 6 | Еу ши приетений мей  1. Омул ши приетений луй май мичь  2. Минутул сэнэтэций «Екзерчицииле анималелор».  3. Повестирь деспре анималеле доместиче.  4. Ындрумэтор «Регулиле комуникэрий ку анималеле». | 4 | 2 | 2 | Мини - проекте  Минутул сэнэтэций ку елементе де жок  Практикум | Сусци  неря мини-проекту  луй  Ындрумэ  тор |
| 7 | Активитате финалэ – сербаря «Хай сэ фачем бине, сэ ну фачем рэу» | 1 |  | 1 |  | Сербаре |
|  | Тотал | 34 оре | 9 оре | 25 оре |  |  |

***IX. Концинутул курсулуй – класа а 3-я (34 де оре)***

1. **Активитате интродуктивэ (1 орэ).** Фамилиаризаря ку карактеристичиле активитэций курсулуй дат ын анул трей де ынвэцэмынт. Черинцеле фацэ де елевь ын тимпул активитэцилор. Техника секуритэций ын тимпул жокурилор ын куртя школий, пе теренул спортив, ын сала спортивэ.
2. **Сэнэтатя мя е ын мыниле меле (4 оре).** Екзерчиций де релаксаре пентру а диминуа тенсиуня дин мушкий трункюлуй, брацелор ши пичоарелор.Терапия физикэ комплексэ. ТВК «Ынтр-ун корп сэнэтос о минте сэнэтоасэ» «Капачитэциле меле физиче» - дискуцие. Сусцинеря мини-проектулуй «Анималеле ноастре де компание». Жокул «Семафорул сэнэтэций».
3. **Алиментаря ши сэнэтатя (4 оре).** «Алиментаря сэнэтоасэ – диспозицие ексчелентэ». «Вай, ун мэр!» - жок. «Цара Витаминия» - викторинэ. Практикум «Витаминеле дин ливада ши грэдина ноастрэ. Жокул-компетицие «Чине май мулте куноаште?» «Интоксикэриле алиментаре» - конворбире. Жокул «Се поате – ну се поате».
4. **Деприндерь утиле ши дэунэтоаре (4 оре).** Иӂиенаынкэперий (аерисиря, деритикаря ӂенералэ, ынгрижиря плантелор де камерэ). Тестул «Штий ту оаре кум сэ фачь темеле?». Ындрумэтор «Кум сэ фачь корект темеле пентру акасэ». Де че ну спунем адевэрул. Адевэрул ши минчуна ын провербе ши зикэторь. Минутул сэнэтэций «Копэчелул».
5. **Жокурь мобиле (16 оре). Жокурь ку коарда: «**Ундица», «Лягэнул». **Жокурь ку сэритурь**: «Сэритурь песте денивелэрь», «Врэбиуце сэлтэреце», «Салут, вечине!». **Жокурь пентру дезволтаря ӂенералэ**: «Мисиуня секретэ», «Титирезул», «Кемаря нумерелор», «Караший ши штюка», «Епурий ын грэдинэ», «Пирамида», «Минӂя ын перете». **Жокурь русе** «Казаки-разбойники», «Змеул». **Жокурь украинене**: «Макул», «Круглый хрешчик». **Жокурь молдовенешть**: «Чобанул ши турма», «Мьелуцул». **Жокурь статиче:**  «Гажурь», «Де-а тэкутеля», «Телефонул стрикат», «Фрынгия», «Титирезул».
6. **Еу ши приетений мей (4 оре).** «Регулиле компортэрий сигуре ын касэ» Алкэтуиря ындрумэторулуй. «Коафура бэецилор, коафура фетелор». Сусцинеря мини-проектулуй «Коафурь пентру копий». «Еу штиу сэ приетенеск» - жокул «Фоишорул».
7. **Активитате финалэ (1 орэ).** Програм дистрактив – «Зиуа сэнэтэций ын класа ноастрэ»

***X. Планул тематик – класса а – 3-я.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Денумиря секциунилор | Оре ын тотал | Теоретиче  . | Практиче | Форма  активитэций | Форма  контролулуй |
| 1 | Активитате интродуктивэ | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Сэнэтатя мя е ын мыниле меле   1. ТВК «Ынтр-ун корп сэнэтос о минте сэнэтоасэ»   2. Комплексул ӂимнастичий медичинале.  3. «Капачитэциле меле физиче» - мини проект.  4. Жокул «Семафорул сэнэтэций». | 4 | 2 | 2 | ТВК ку елементе де жок.    Практикум  Мини-проект  Жок. | Сусцинеря мини- проектулуй. |
| 3 | Алиментаря ши сэнэтатя   1. «Алиментаря сэнэтоасэ– диспозицие ексчелентэ».   2. Викторинэ «Вай, ун мэр!»  3. «Витаминеле дин ливада ши грэдина ноастрэ».  4. Интоксикэриле алиментаре. | 4 | 2 | 2 | Конворбире ку елементе де жок.  Практикум  Конворбире | Газета колективэ |
| 4 | Деприндериле утиле ши дэунэтоаре  1. И**ӂ**иена ынкэперий.  2. Тест «Штий ту оаре кум сэ фачь темеле?».  3. Минутул сэнэтэций «Копэчелул»  4.Дискуцие «Де че ну спунем адевэрул?» | 4 | 2 | 2 | Практикум  Алкэтуиря ындрумэторулуй  Минутул сэнэтэций ку елементе де жок  Конкурсул провербелор | Алкэтуиря ындрумэторулуй «Кум сэ фачь корект темеле» |
| 5 | Жокурь мобиле | 16 |  | 16 | Ынвэцаря жокурилор мобиле ши статиче |  |
| 6 | Еу ши приетений мей   1. Регулиле компортэрий коректе ын касэ. 2. Алкэтуиря ындрумэторулуй «Сингур акасэ»   3. Коафуриле бэецилор ши але фетелор.  4. «Еу штиу сэ приетенеск». Жокул «Фоишорул». | 4 | 2 | 2 | Конворбире.  Алкэтуиря ындрумэторулуй. Сусцинеря мини-проектулуй.  Жокул. | Сусцинеря мини-проектулуй |
| 7 | Активитате финалэ «Зиуа сэнэтэций ын класа ноастрэ» | 1 |  | 1 |  | Сербаре. |
|  | Тотал | 34 оре | 9оре | 25 оре |  |  |

***XI. Концинутул курсулуй – класа а 4-а (34 де оре)***

1. **Активитате интродуктивэ (1 орэ).** Фамилиаризаря ку карактеристичиле активитэцилор курсулуй дат ын анул патру де ынвэцэмынт.Черинцеле фацэ де елевь ын тимпул десфэшурэрий активитэцилор. Техника секуритэций ын тимпул жокурилор ын куртя школий, пе теренул спортив, ын сала спортивэ.
2. **Сэнэтатя мя е ын мыниле меле (4 оре).** Конворбире: «Кум вей акорда примул ажутор ын каз де лезиуне, ловитурэ, ынгец».Ситуаций перикулоасе ын вяца копиилор. Тренинг «Десервеште-те сингур». Викторина «Мама, тата, еу – о фамилие сэнэтоасэ». Дерегларя цинутей. Ынвэцаря екзерчициилор де кинесиолоӂие ши алкэтуиря ындрумэторулуй пентру менцинеря цинутей коректе.
3. Алиментаря ши сэнэтатя **(4 оре). «**Фоарте густоасэ мынкаре, дар ну есте пентру копий: чипс-урь, гуме де местекат, песмець, бэутурь газоасе». Жокул «Утил - ночив». «Мынкаря сэнэтоасэ пентру ынтряга фамилие» - конворбире. Жокул «Семафорул сэнэтэций»
4. **Деприндерь утиле ши дэунэтоаре (4 оре.)** Фуматул естеун прежудичиу. Прежудичиу де ла алкоол. Субстанцеле токсиче. Стэриле де релаксаре. Кум сэ адучь букурий пэринцилор.Жокул «Хай сэ ворбим» Кынд чинева аре невое де ажуторул тэу. Жокул «Чине штие май мулте?», провербе ши зикэторь деспре приетение ши ажуторул речипрок.
5. **Жокурь мобиле (16 оре).** Жокурь статиче: «Траӂеря пе деӂете», «Паюл», «Екилибрул пе линие», «Соареле ши луна», «Маря се тулбурэ». **Жокурь ку минӂя:** «Вынэторул ши рацеле», «Минӂя ла кондукэтор», «Кэскэунул», «Апэрэ орашул», «Ляпшэ ын черк», «Картофул фьербинте», «Минӂя ын перете». **Жокурь пентру дезволтаря ӂенералэ:** «Гыште-лебеде», «Буфница», «Ланцул ынтрерупт», «Ал трейля е де присос», «Фигуриле маритиме», «Аскултэ семналул». **Жокурь русе**: «Де-а принселя», «Попиче», «Ын пэдуря урсулуй». **Жокурь украинене**: «Препелица», «Печка», «Хлибчик». **Жокурь молдовенешть:** «Пасэря фэрэ куйб», «Пэшеште песте пичоаре».
6. **Еу ши приетений мей (4 оре).** «Еу сынт ун ом уникал» - дискуцие. Диагностика калитэцилор персонале. «Ынвэц сэ-мь фак приетень ши окупаций интересанте». Тренинг. «Еу куноск лумя, сентиментеле меле» - екзерчиций де дезволтаре психолоӂикэ. Дезбатере «Де че копиий ши пэринций ну ынтотдяуна се ынцелег уний пе алций».
7. **Активитате финалэ (1 орэ).** Сербаре спортивэ «Кэлэторие пе потека Сэнэтэций»

***XII. Планул тематик – класа а 4-а***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Денумиря секциуний | Оре ын тотал | Теоретиче | Практиче | Форма  активитэций | Форма  контролулуй |
| 1. | Активитате интродуктивэ | 1 | 1 |  |  |  |
| 2. | Сэнэтатя мя е ын мыниле меле  1. Примул ажутор ын каз де ловитурэ, лезиуне.  2. Викторина «Мама, тата, еу – о фамилие сэнэтоасэ».  3. Дискутаря ситуациилор «Десервеште-те сингур».  4.Комплексул екзерчициилор пентру менцинеря цинутей. | 4 | 2 | 2 | Практикум  Викторинэ ку елементе де жок  Екзерчиций практиче. Алкэтуиря комплексулуй де екзерчиций | Лукрул ын колектив |
| 3. | Алиментаря ши сэнэтатя  1. «Есте фоарте густоасэ мынкаря, дар ну есте пентру копий»  2. Жокул «Утил – ночив»  3. Мынкаря сэнэтоасэ пентру ынтряга фамилие.  4. Жокул «Семафорул сэнэтэций». | 4 | 2 | 2 | Дезбатере  Жок  Мини-проект | Алкэтуиря буклетей |
| 4. | Деприндерь утиле ши дэунэтоаре  1. Фуматул, алкоолул, субстанцеле токсиче сынт прежудичий.  2. Стэрь де релаксаре.  3. Кум сэ-ць букурь пэринций?  4. Дакэ чинева аре невое де ажуторул тэу. | 5 | 2 | 3 | Дезбатере  Дискуцие. Аудиеря музичий  Дискуцие, жок  Конкурсул провербелор Сфатурь практиче | Сусцинеря проектелор де черчетаре деспре прежудичиул алкоолулуй ши ал фуматулуй  . |
| 5. | Жокурь мобиле | 16 |  | 16 | Ынвэцаря жокурилор мобиле ши статиче |  |
| 6. | Еу ши приетений мей  1. «Еу сынт ун ом уникал».  2. «Ынвэц сэ-мь фак приетень ши сэ гэсеск окупаций интересанте»  3. «Еу куноск лумя, сентиментеле меле».  4. «Де че пэринций ши копиий ну ынтотдяуна се ынцелег уний пе алций» | 4 | 2 | 2 | Анкетаря, диагностика  Тренинг  Екзерчиций де дезволтаре психолоӂикэ  Дезбатере | Алкэтуиря «Копакулуй приетенией» |
| 7. | Активитате финалэ – сербаре спортивэ «Кэлэторие пе потека Сэнэтэций |  | 1 |  | Сербаре спортивэ |  |
|  | Тотал | 34 оре | 19оре | 25оре |  |  |

***XIII. Супортул технико-материал***

1) Супортул норматив ши методик де програмэ

2) Утилажул спортив (минӂь, корзь, инеле, кегле, кубурь).

3) Мижлоаче де иӂиенэ персоналэ (периуцэ де динць, пастэ, пьептене).

4) Табелул офталмолоӂик.

5) Ковораше тарь ши пьетре.

6) Модел де семафор, макете але индикатоарелор рутиере, табеле.

7) Материал дистрибутив пентру викторине.

***XIV. Литература***

1. Обухова Л. А. Лемяскина Н. А. «135 уроков здоровья или школа докторов природы». М.: ВАКО, 2010.
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М.: Изд. центр «Вентана-граф» 2002.
3. БабкинаН.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа, 2001, № 12. С. 3–6.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007.
5. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО. 2007.-167 с.
6. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М., 2005. - 85 с.
7. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегаюӂих технологий.// Начальная школа. 2005. № 11. – С. 75–78.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегаюӂие технологии в начальной школе: 1-4 классы – М. : Вако, 2004. – 124 c.
9. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
10. Невдахина З.И. Дополнительное образование: Сборник авторских программ .Ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь. 2007. – 134 с.
11. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры.1-4 классы. М.: Вако, 2007. - 176с.
12. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения.– М.: Владос, 2003. – 112 с.
13. СмирновН.К. Здоровьесберегаюӂие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
14. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. //Начальная школа, 2003, №1.С.57.