Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа № 14 города Белово»

|  |
| --- |
| Утверждаю: Директор МБОУ СОШ № 14 города Белово \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Р. ЗуберПр. №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  |

**Здоровейка**

Рабочая программа

 курса внеурочной деятельности

на \_2013\_-\_2014 учебный год

 Составитель:

|  |  |
| --- | --- |
| Обсужденона заседании методического объединенияПротокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г.Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Сарапулова |  Рассмотрено методическим советом Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г. Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Чегошева |

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка
 | 2 |
| 1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности
 | 3 |
| 1. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности
 | 5 |
| 1. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности
 | 6 |
| 1. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане
 | 8 |
| 1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности
 | 9 |
| 1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности
 | 11 |
| 1. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности
 | 12 |
| 1. Содержание программы
 | 13 |
| 1. Учебный план 1 класс
 | 17 |
| 1. Учебный план 2 класс
 | 18 |
| 1. Учебный план 3 класс
 | 19 |
| 1. Учебный план 4 класс
 | 20 |
| 1. Тематический план 1 класс
 | 21 |
| 1. Тематический план 2 класс
 | 23 |
| 1. Тематический план 3 класс
 | 25 |
| 1. Тематический план 4 класс
 | 27 |
| 1. Перечень учебно-методических средств обучения
 | 29 |

**Пояснительная записка**

**программе курса «Здоровейка»**

Рабочая программа составлена на основе модернизированной программы развивающего курса «Здоровейка» М.Г. Пряниковой. Данная программа является победителем областного конкурса программ внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Современная быстро развивающаяся система образования, 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 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 мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Здоровейка» направлена на преодоление следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только внедрение в практику образовательного учреждения программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (постановление от 29.12.2010) раздел 2.9;
* Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников; письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999 «О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе»;
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009)

За последние годы в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 14» города Белово накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья обучающихся в начальной школе. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее

часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчет динамику состояния здоровья обучающихся на заседании методического совета школы принято решение о проектировании комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1–4-х классов, реализация которой будет направлена на преодоление негативного воздействия школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-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 направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***
* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
1. ***Обучение:***
* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №14 г. Белово», что подтверждено текстом далее.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника – это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №14 г. Белово» как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдимым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач Программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

**Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами, как «Литературное чтение», «Окружающий мир», «Технология», «Изобразительное искусство», «Физическая культура», «Музыка» (табл. 1).

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Предмет | Содержаниеучебной дисциплины | Содержаниепрограммы «Здоровейка» |
| Литературное чтение | Чтение произведений Ю. Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок» Устное народное творчество | Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок |
| Окружающий мир  | Сезонные изменения в природе Организм человека Опора тела и движение Наше питание | Экскурсия «У природы нет плохой погоды» Осанка – это красиво Умеем ли мы питаться |
| Технология | От замысла к результату Технологические операции | Изготовление овощей и фруктов из соленого теста |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии | Мир эмоций и чувств Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных Эстафеты по преодолению препятствий  | Зачем нужна зарядка по утрам Разучиваем комплекс утренней зарядки День здоровья «Дальше, быстрее, выше» |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации | Мир эмоций и чувств Прослушивание музыкальных композиций Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т. д. |

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство развития и воспитания, что позволит формировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости работы о собственном здоровье.

Не менее значимым при создании здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня. Материально-техническая база, необходимая для реализации программы «Здоровейка».

Учебные пособия:

* натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, вода, схема строения 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.
* оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD и др.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа предназначена для обучающихся 1–4-х классов, занятия проводятся после уроков, продолжительность одного занятия 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. По данной программе могут вести занятия, как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника (табл. 2).

 Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| Форма проведения занятияи вид деятельности | Тема |
| Игры | Мы, веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим Я б в спасатели пошел Остров здоровья Состояние экологии и ее 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 Умеете ли вы вести здоровый образ жизни Мои отношения к одноклассникам Умеете ли вы вести здоровый образ жизни |
| Круглый стол | 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, выставки рисунков, плакатов, мини-сочинений; вы-пуск газет, листовок, плакатов | В здоровом теле – здоровый дух Мое настроение Вредные и полезные растения Какие чувства вызвала музыка |

Подобная реализация Программы соответствует возрастным особенностям обучающихся 1–4-х классов, способствует формированию личной культуры здоровья через организацию здоровьесберегающих практик, в процессе которых происходит интеграция знаний о культуре здоровья, что будет способствовать формированию умений обучающихся сохранять и укреплять собственное здоровье.

**Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа предназначена для обучающихся 1–4-х классов, реализуется учителями начальных классов, занимающимися вопросами обучения здоровому образу жизни детей в возрасте от 6 до 11 лет. Данная Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа занятий в неделю: 1-й класс – 33 часа в год, 2–4-й классы – 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся.

***Разделы Программы:***

**1. «Вот мы и в школе».** Рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.

**2. «Питание и здоровье»**. Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приема пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.

**3. «Мое здоровье – в моих руках»**. Изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

**4. «Я в школе и дома»** . Закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона.

**5. «Чтоб забыть про докторов»** . Знакомство с видами и правилами закаливания организма.

**6. «Я и мое ближайшее окружение»**. Изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома.

**7. «Вот и стали мы на год взрослей»**. Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне.

Данная Программа состоит из четырех частей:

* **«Первые шаги к здоровью»** (1-й класс). Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
* **«Если хочешь быть здоров»** (2-й класс). Цель: формирование культуры питания, понятий об иммунитете и закаливающих процедурах, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, совершенствование культуры поведения в общественных местах.
* **«По дорожкам здоровья»** (3-й класс). Цель: формирование понятий об интеллектуальных способностях, о личной гигиене, здоровье, микробах, вредных привычках, профилактика вредных привычек, применение лекарственных растений в профилактических целях.
* **«Я, ты, он, она – мы здоровая семья»** (4-й класс). Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Программа рассматривает проблему сохранения и укрепления здоровья, включая его социальную, психологическую и соматическую характеристики. Ее реализация в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Планируемые результаты освоения обучающимися** **программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностным результатом реализации Программы является формирование следующих умений:**

* 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.

**Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

1. ***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.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* 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:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* 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).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

 ***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).

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению у обучающихся развиваются следующие группы качеств: отношение к самому себе, другим людям, вещам, окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. В конечном итоге будет сформировано сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях, произойдет осознание необходимости заботы о нем и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а также расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям,**

 **которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации Программы 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;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепления здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* права свои и других людей;
* общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных учреждениях и соблюдать их;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания;

*– уметь:*

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
* определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, табакокурением;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать свое поведение в различных жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов**

**для оценки планируемых результатов освоения программы**

**внеурочной деятельности**

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: информативном, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; поведенческом, позволяющем закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

− викторины: «Красный, желтый, зеленый», «В здоровом теле – здоровый дух», «Мы, веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим», «Мое здоровье – в моих руках», «Спасатели, вперед!», «Умеем ли мы отвечать за свое здоровье», «Делу время, потехе час»;

− творческие конкурсы: «Разговор о правильном питании», «Вкусные и полезные вкусности»;

− КВН: «Умники и умницы», «Чудесный сундучок», «Не зная броду, не суйся в воду», «Богатырская силушка»;

− ролевые игры: «Я б в спасатели пошел…», «Остров здоровья» «Мой горизонт»;

− школьная научно-практическая конференция «В мире интересного».

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также процессу обучения в командном сотрудничестве.

Уровни оценивания:

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

**Содержание программы**

Курс «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11лет, составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

***Цель:*** формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

***Задачи:***представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

***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; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей ; соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранение и укрепление 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, СРВИ, клещевой энцефалит; определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье; находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; применять коммуникативные и презентационные навыки; использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; находить выход из стрессовых ситуаций; 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; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**1 класс**

***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(4 ч.)***

Дорога к доброму здоровью*.* Здоровье в порядке- спасибо зарядке*.* В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль.К. Чуковский «Мойдодыр*».* Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)***.***

***Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)***Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний – викторина)

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(7 часов****)****.***Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим***.*** Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим***.*** Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»***.*** Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»***.*** Как обезопасить свою жизнь***.*** День здоровья *«*Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»***.*** В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина).

***Раздел 4. Я в школе и дома (6 часов)*** Мой внешний вид –залог здоровья .Зрение – это сила***.*** Осанка – это красиво***.*** Весёлые переменки***.*** Здоровье и домашние задания***.*** Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим (Текущий контроль знаний).

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 часа)*** Хочу остаться здоровым *.* Вкусные и полезные вкусности*.* День здоровья «Как хорошо здоровым быть»**.**  «Как сохранять и укреплять свое здоровье» (Текущий контроль знаний- круглый стол).

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3 часа )*** Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Вредные и полезные привычки. «Я б в спасатели пошел» (Текущий контроль знаний- ролевая игра).

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)*** Опасности летом (просмотр видео фильма)*.* Первая доврачебная помощь***.*** Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»*.* Чему мы научились за год. (Итоговый контроль знаний- диагностика).

**2 класс**

***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(4 ч.)*** Что мы знаем о ЗОЖ***.*** По стране Здоровейке. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья (текущий контроль- КВН)

***Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)*** Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет*.* Спектакль «Я выбираю кашу»*.* «Что даёт нам море». Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний - викторина)

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(7 ч.****)****.*** Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях День здоровья «Будьте здоровы».Иммунитет. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья. Текущий контроль знаний - за круглым столом.

***Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч.)*** Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.Умники и умницы Текущий контроль знаний.

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)*** С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков). День здоровья «Самый здоровый класс». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности. Текущий контроль знаний - городской конкурс. «Разговор о правильном питании».

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3 ч.)***Мир эмоций и чувств**.** Вредные привычки.В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно – практическая конференция

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч).*** Я и опасность.Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»**.** Первая помощь при отравлении.Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний - диагностика.

**3 класс**

***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(4 ч.)*** «Здоровый образ жизни, что это?».Личная гигиена.В гостях у Мойдодыра.  *«*Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра).

***Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)***  Игра «Смак».Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы.Что такое здоровая пища и как её приготовить. «Чудесный сундучок». Текущий контроль знаний – КВН.

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(7 ч.)*** Труд и здоровье.Наш мозг и его волшебные действия.День здоровья «Хочу остаться здоровым*».*Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья *.*Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.Экскурсия «Природа – источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках». Текущий контроль знаний – викторина.

***Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч.)***Мой внешний вид – залог здоровья*.* «Доброречие».Спектакль С. Преображенский «Капризка».

 «Бесценный дар- зрение».Гигиена правильной осанки. «Спасатели, вперёд!» Текущий контроль знаний.

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)***  Шарль Перро «Красная шапочка». Движение это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании».

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч. )*** Мир моих увлечений.Вредные привычки и их профилактика.Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно –практическая конференция

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)***Я и опасность. Лесная аптека на службе человека.Игра «Не зная броду, не суйся в воду».Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний - диагностика.

**4 класс**

***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(4 ч.)*** «Здоровье и здоровый образ жизни» *.* Правила личной гигиены Физическая активность и здоровье.Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)

***Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)***Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. «Богатырская силушка». (Текущий контроль знаний –КВН)

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(7 часов****)****.***Домашняя аптечка«Мы за здоровый образ жизни»*.* Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»*.*  «Береги зрение с молоду».Как избежать искривления позвоночника*.* Отдых для здоровья*.* Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. (Текущий контроль знаний – викторина )

***Раздел 4. Я в школе и дома (6 часов)*** «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»*.* «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Кукольный спектакль «Спеши делать добро». Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время , потехе час. (Текущий контроль знаний – игра-викторина)

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 часа).*** Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни». Кукольный спектакль Преображенский «Огородники». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности (Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»)

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 часа )****.*  Размышление о жизненном опыте*.* Вредные привычки и их профилактика*.* Школа и моё настроение*.* В мире интересного. (Текущий контроль знаний- итоговая диагностика)

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)*** Я и опасность.Игра «Мой горизонт»***.*** Гордо реет флаг здоровья***.*** «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». (Итоговый контроль знаний – Диагностика. Составление книги здоровья.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы  | Темы экскурсий | Часы |
| 3.4. | «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |
| 3.6 | *«Природа – источник здоровья»* | 1 |
| 3.6. | *«У природы нет плохой погоды»* | 1 |
|  | *ИТОГО:* | 3 |

**Учебно-тематический план**

**1-й класс**

**«Первые шаги к здоровью»**

***Цель:*** Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Теоретическая часть** | **Практическая часть** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Круглый стол** | **Викторины** | **Ролевая игра** | **Праздники**  | **Диагностика**  |
| I | Введение «Вот мы и в школе» | 4 | 3 |  |  |  | 1 |  | Наблюдают за предметами окружающего нас мира. Обнаруживают пользу и вред этих предметов с опорой на увиденное. Формулируют и задают вопросы, ищут в доступной форме ответы на них; учатся уважать труд; творчество и созидание; стремятся к познанию и истине.Создают плакат по собранной информации; применяют правила личной гигиеныОбнаруживают пользу и вред привычек с опорой на увиденное, контролируют режимы нагрузки на организм. Формируют ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни; ценностное отношение к природе, к России, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, народным традициям, старшему поколению; делают простейшие выводы об увиденном. Применяют социальные нормы и правила хорошего тона.Совершенствуют навыки игровых умений; понимание правил игры; знают и применяют правила безопасности при игровых ситуациях; взаимодействуют с партнером и командой; наблюдают за соблюдением правил игры; разрешают спорные игровые ситуации.Совершенствуют и применяют в жизни знания правил дорожного движения. |
| II | Питание и здоровье | 5 | 4 |  | 1 |  |  |  |
| III | Моё здоровье – в моих руках | 7 | 6 |  | 1 |  |  |  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 5 |  | 1 |  |  |  |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 3 | 1 |  |  |  |  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 2 |  |  | 1 |  |  |
| VII | Вот и слали мы на год взрослее | 4 | 1 |  |  |  |  | 1 |
|  | итого | 33 | 26 |  |  |  |  |  |

**2 класс**

**«Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** Ознакомление с культурой питания и этикетом, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Теоретическая часть** | **Практическая часть** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Круглый стол** | **Викторины** | **КВН** | **Школьная научно – практическая конференция** | **Диагностика**  |
| I | Введение «Вот мы и в школе» | 4 |  |  |  | 3 |  |  | *Задавать* вопросы, вступать в учебный диалог, *приводить* примеры. *Рассуждать* о значении здорового образа жизни для человека, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие*, высказывать* предположения о причинах болезней, *рассуждать* о способах сохранения и укрепления своего здоровья, *формулировать* выводы, *учиться соблюдать* правилам личной гигиены, питания, режима труда и отдыха, *делать* осознанный выбор модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять своё здоровье;***Определять*** и ***высказывать*** самые простые и общие для всех людей правила поведения в обществе, правила конструктивного общения (этические нормы); *анализировать* конкретные ситуации общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать осознанный выбор*** модели поведения.*Выполнять* различные роли в группе*Выявлять* потенциально опасные места в доме, во дворе, микрорайоне. *Формулировать* правила безопасного поведения, *оценивать* своё поведение во дворе, на дороге. М*оделировать* различные ситуации поведения. *Творчески оформлять* собранные материалы: *создавать* иллюстрации, плакаты, стихотворения, сувениры, творческие проекты и т.д., готовить свои работы к выставке, выступлению. Участвовать в инсценировках, коллективных творческих делах, спортивных состязаниях, играх. *Оценивать* свои достижения и достижения других. |
| II | Питание и здоровье | 5 |  |  | 2 |  |  |  |
| III | Моё здоровье – в моих руках | 7 |  | 2 |  |  |  |  |
| IV | Я в школе и дома | 6 |  |  |  | 3 |  |  |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 |  |  |  |  |  |  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 |  |  |  |  | 2 |  |
| VII | Вот и слали мы на год взрослее | 4 |  |  |  |  |  | 2 |
|  | итого | 34 |  |  |  |  |  |  |

**3 класс**

**«По дорожкам здоровья»**

**Цель:** Интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Теоретическая часть** | **Практическая часть** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Круглый стол** | **Викторины** | **Соревнования** | **Праздники**  | **Диагностика**  |
| I | Введение «Вот мы и в школе» | 4 | 3 |  |  |  | 1 |  | Уважают труд; творчество и созидание; стремятся к познанию и истине. Наблюдают за предметами окружающего нас мира. Обнаруживают пользу и вред этих предметов с опорой на увиденное. Формулируют и задают вопросы, ищут в доступной форме ответы на них. Совершенствуют опыт ролевого взаимодействияСоздают плакат по собранной информации; применяют правила личной гигиеныОбнаруживают пользу и вред привычек с опорой на увиденное, контролируют режимы нагрузки на организм. Формируют ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни; ценностное отношение к природе, к России, свое­му краю, отечественному культурно-историческому наследию, народным традициям, старшему поколению; делают простейшие выводы об увиденном. Применяют социальные нормы и правила хорошего тона.Имеют представления об институтах гражданско­го общества, наиболее значимых страни­цах истории страны, о примерах исполнения гражданско­го и патриотического долга.Совершенствуют навыки игровых умений; понимание правил игры; знают и применяют правила безопасности при игровых ситуациях; взаимодействуют с партнером и командой; наблюдают за соблюдением правил игры; разрешают спорные игровые ситуации.Совершенствуют и применяют в жизни знания правил дорожного движения. |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 |  | 2 |  |  |  |
| III | Моё здоровье – в моих руках | 7 | 5 |  | 1 | 1 |  |  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 5 |  | 1 |  |  |  |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 2 |  |  | 2 |  |  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| VII | Вот и слали мы на год взрослее | 4 | 2 |  |  |  |  | 2 |
|  | итого | 34 | 24 |  |  |  |  |  |

**4 класс**

***«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»***

**Цель:** Формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Теоретическая часть** | **Практическая часть** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Круглый стол** | **Викторины** | **КВН** | **Школьная научно – практическая конференция** | **Диагностика****Книга Здоровья**  |
| I | Введение «Вот мы и в школе» | 4 | 1 | 3 |  |  |  |  | *Наблюдать* за предметами окружающего нас мира. *Обнаруживать*  пользу и вред этих предметов с опорой на увиденное.*Формулировать* *и задавать* вопросы, *искать* в доступной форме ответы на них. *Создавать* плакат по собранной информации. *Делать* простейшие выводы об увиденном. *Создавать*  выставку рисунков по собранной информации. *Формулировать* *и задавать* вопросы, *искать* в доступной форме ответы на них. *Разрабатывать*  правила поведения примерного ученика. *Обнаруживать*  пользу и вред этих привычек с опорой на увиденное. *Формулировать* *и задавать* вопросы, *искать* в доступной форме ответы на них. *Выполнять* технические действия в спортивных играх; *Осуществлять* наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; *Соблюдать* безопасность при выполнении движений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. *Формирование* у учащихся единого, целостно окрашенного образа мира как дома, своего собственного и общего для всех людей, для всего живого; *Овладение* основами практико-ориентированных знаний о человеке, природе и обществе, осмысление причинно - следственных связей в окружающем мире, в том числе на многообразном материале природы и культуры родного края; *Формирование:* представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 |  |  | 2 |  |  |
| III | Моё здоровье – в моих руках | 7 | 4 |  | 3 |  |  |  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 |  | 3 |  |  |  |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 |  |  |  |  | 2 |  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 |  |  |  |  |  |
| VII | Вот и слали мы на год взрослее | 4 | 2 |  |  |  |  | 2 |
|  | итого | 34 |  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полугодие | Четверть | Примерные сроки | № занятия | Тема  | Количествочасов по теме | **Практическая часть** | **Примечание** |
| Круглый стол | Викторины | Ролевая игра | Праздники  | Диагностика  |
| I полугодие | I четверть |  |  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | ***4*** |  |  |  | ***1*** |  |  |
|  | 1 | Дорога к доброму здоровью | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
|  |  | ***Питание и здоровье*** | ***5*** |  | ***1*** |  |  |  |  |
|  | 5 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 | Культура питания. Приглашаем к чаю | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 | Ю.Тувим «Овощи» (Кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 | Как и чем мы питаемся |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 9 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| II четверть |  |  | ***Моё здоровье в моих руках*** | ***7*** |  | ***1*** |  |  |  |  |
|  | 10 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 | Полезные и вредные продукты. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 | Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 13 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 14 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 | День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 16 |  В здоровом теле здоровый дух | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| I I полI I полугодиугодие  | III четверть |  |  | ***Я в школе и дома*** | ***6*** |  | ***1*** |  |  |  |  |
|  | 17 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 18 | Зрение – это сила | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 19 | Осанка – это красиво | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 20 | Весёлые переменки | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 21 | Здоровье и домашние задания | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  | ***Чтоб забыть про докторов*** | ***4*** | ***1*** |  |  |  |  |  |
|  | 23 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 24 | Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 25 | День здоровья. «Как хорошо здоровым быть» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 26 |  «Как сохранять и укреплять свое здоровье»  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| IV четверть |  |  | ***Я и моё ближайшее окружение*** | ***3*** |  |  | ***1*** |  |  |  |
|  | 27 | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 28 | Вредные и полезные привычки | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 29 | “Я б в спасатели пошел” | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  |  | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | ***4*** |  |  |  |  | ***1*** |  |
|  | 30 | Опасности летом (просмотр видеофильма) | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 31 | Первая доврачебная помощь | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 32 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 33 | Чему мы научились за год.  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полугодие | Четверть | Примерные сроки | № занятия | Тема  | Количествочасов по теме | **Практическая часть** | **Примечание** |
| **Круглый стол** | **Викторины** | **КВН** | **Школьная научно – практическая конференция** | **Диагностика**  |
| I полугодие | I четверть |  |  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | ***4*** |  |  | ***1*** |  |  |  |
|  | 1 | Что мы знаем о ЗОЖ. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | По стране Здоровейке. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | В гостях у Мойдодыра. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Я хозяин своего здоровья. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  |  | ***Питание и здоровье.*** | ***5*** |  | ***1*** |  |  |  |  |
|  | 5 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 | Культура питания. Этикет. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 | Спектакль «Я выбираю кашу». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 | «Что даёт нам море». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 9 | Светофор здорового питания. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| II четверть |  |  | ***Моё здоровье в моих руках.*** | ***7*** | ***1*** |  |  |  |  |  |
|  | 10 | Сон и его значение для здоровья человека. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 | Закаливание в домашних условиях. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 | День здоровья. «Будьте здоровы». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 13 | Иммунитет. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 16 | Слагаемые здоровья. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| III четверть |  |  | ***Я в школе и дома.*** | ***6*** |  |  | ***1*** |  |  |  |
|  | 17 | Я и мои одноклассники. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| I I полI I полугодиеугодие  |  | 18 | Почему устают глаза? | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 20 | Шалости и травмы. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 21 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | Умники и умницы. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  |  | ***Чтоб забыть про докторов*** | ***4*** | ***1*** |  |  |  |  |  |
|  | 23 | С. Преображенский «Огородники».  | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 24 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков). | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| IV четверть |  | 25 | День здоровья «Самый здоровый класс». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Я и моё ближайшее окружение*** | ***4*** |  |  |  | ***1*** |  |  |
|  | 27 | Мир эмоций и чувств. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 28 | Вредные привычки. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 29 |  «Веснянка». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 30 | В мире интересного. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
|  |  | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | ***4*** |  |  |  |  | ***1*** |  |
|  | 31 | Я и опасность. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 32 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 33 | Первая помощь при отравлении. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 34 | Наши успехи и достижения. | 1 |  |  |  |  | 1 |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полугодие | Четверть | Примерные сроки | № занятия | Тема  | Количествочасов по теме | **Практическая часть** | **Примечание** |
| **Круглый стол** | **Викторины** | **Соревнования** | **Праздники**  | **Диагностика**  |
| I полугодие | I четверть |  |  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | ***4*** |  |  |  | ***1*** |  |  |
|  | 1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Личная гигиена | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 | «Остров здоровья» | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
|  |  | ***Питание и здоровье*** | ***5*** |  | ***2*** |  |  |  |  |
|  | 5 | Игра «Смак» | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
|  | 6 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
|  | 7 | Вредные микробы | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 | Что такое здоровая пища и как её приготовить  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 9 | «Чудесный сундучок» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| II четверть |  |  | ***Моё здоровье в моих руках*** | ***7*** |  | ***1*** | ***1*** |  |  |  |
|  | 10 | Труд и здоровье | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 | День здоровья. «Хочу остаться здоровым» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  |  | 13 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 16 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| I I полугодие | III четверть |  |  | ***Я в школе и дома*** | ***6*** |  | ***1*** |  |  |  |  |
|  | 17 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 18 | «Доброречие» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 19 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 20 | «Бесценный дар- зрение». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 21 | Гигиена правильной осанки | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | «Спасатели, вперёд!» | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  | ***Чтоб забыть про докторов*** | ***4*** |  |  | ***2*** |  |  |  |
|  | 23 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 24 | Движение это жизнь | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| IV четверть |  | 25 | День здоровья «Дальше, быстрее, выше» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
|  | 26 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Я и моё ближайшее окружение*** | ***4*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 27 | Мир моих увлечений | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 29 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 30 | В мире интересного. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | ***4*** |  |  |  |  | ***2*** |  |
|  | 31 | Я и опасность. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 32 | Лесная аптека на службе человека | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 33 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 |  |  |  |  | 1 |  |
|  | 34 | Чему мы научились и чего достигли | 1 |  |  |  |  | 1 |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полугодие | Четверть | Примерные сроки | № занятия | Тема  | Количествочасов по теме | **Практическая часть** | **Примечание** |
| Круглый стол | Викторины | КВН | Школьная научно – практическая конференция | ДиагностикаКнига Здоровья  |
| I полугодие | I четверть |  |  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | ***4*** | ***1*** |  |  |  |  |  |
|  | 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 | Правила личной гигиены | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 | Физическая активность и здоровье  | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 | Как познать себя | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Питание и здоровье*** | ***5*** |  |  | ***1*** |  |  |  |
|  | 5 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 9 | «Богатырская силушка» | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| II четверть |  |  | ***Моё здоровье в моих руках*** | ***7*** |  | ***1*** |  |  |  |  |
|  | 10 | Домашняя аптечка | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 13 | «Береги зрение смолоду». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 14 | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 | Отдых для здоровья | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| I I полугодие | III четверть |  |  | ***Я в школе и дома*** | ***6*** |  | ***1*** |  |  |  |  |
|  | 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 18 | «Класс не улица ребята и запомнить это надо!» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 19 | Кукольный спектакль. «Спеши делать добро» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 21 | Мода и школьные будни. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 22 | Делу время, потехе час. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
|  |  | ***Чтоб забыть про докторов*** | ***4*** |  |  |  |  |  |  |
|  | 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 24 | День здоровья. «За здоровый образ жизни»С.  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| IV четверть |  | 25 | Кукольный спектакль С.Преображенский «Огородники» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 26 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **4** |  |  |  | ***1*** |  |  |
|  | 27 | Размышление о жизненном опыте | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 29 | Школа и моё настроение | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 30 | В мире интересного. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
|  |  | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | ***4*** |  |  |  |  | ***1*** |  |
|  | 31 | Я и опасность. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 32 | Игра «Мой горизонт» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 33 | Гордо реет флаг здоровья | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 34 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 |  |  |  |  | 1 |  |

**Перечень учебно-методических средств обучения**

1. Антропова, М. В. Режим дня школьника / М. В. Антропова, Л. М. Кузнецова. – М. : Изд. центр «Вентана-граф», 2002. – 205 с.

2. Бабкина, Н. В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса / Н. В. Бабкина // Начальная школа. – 2001. –№ 12. – С. 3–6.

3. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1–5 классы / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2007. – 200 с.

4. Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя: 1–4 классы / Н. И. Дереклеева, И. С. Артюхова. – М. : ВАКО, 2007. – 167 с.

5. Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей / А. Н. Захаров.– М., 2005. – 85 с.

6. Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 75–78.

7. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.

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

9. Кузнецова, В. В. В поиске ради здоровья / В. В. Кузнецова. – Мурманск, 2007. – 120 с. 10. Невдахина, З. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ / З. И. Невдахина. – Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. –134 с.

11. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры. 1–4 классы. – М. : Вако, 2007. – 176 с.

12. Радюк, Е. А. Игровые модели досуга и оздоровления детей / Е. А. Радюк. – Волгоград, 2008. – 130 с.

13. Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. – М. : Владос, 2003. – 112 с.

14. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 268 с.

15. Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в начальной школе / О. А. Степанова // Начальная школа. – 2003. – № 1. – С. 57.

16. Шапцева, Н. Н. Наш выбор – здоровье / Н. Н. Шапцева. – Волгоград : Изд-во «Учитель», 2009. – 215 с.

17. Якиманская, И. С. Личностно-ориентированное обучение / И. С. Якиманская. – М., 1991. – 120 с.