

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 села Новая Жизнь
Буденновского района»

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

 З.М. Тыртыкина

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 М.С. Бернатова

Приказ № 84 ОД

от «01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ

№ 4 с. Новая Жизнь

 О.И. Щеголькова

Приказ № 84 ОД

от «01» сентября 2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровейка»
(спортивно-оздоровительное направление)
Срок реализации: 4 года

2023г

Пояснительная записка

Программа курса «Здоровейка» разработана для внеурочных занятий с учащимися 1-4 классов на основе Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2009).

Актуальность. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума.

Нормативно-правовая база.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 № 273-ФЗ
- ФГОС НОО, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373 с внесёнными изменениями (приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1576).
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) 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.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2019 г.
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ СОШ № 4
- Положения о внеурочной деятельности МОУ СОШ № 4
- Учебного плана МОУ СОШ № 4 на 2023-2024 учебный год.

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 личностно-ориентированный 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;

2. 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 МОУ СОШ №4 села Новая Жизнь, 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 школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть

исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «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 солёного 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 :Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

Не менее значимым при развитии 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.

Для реализации программы «Здоровейка» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

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

Основное содержание

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно

принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете..

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Таблица №2.

формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы»

	Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

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

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 1 класс -66 часов, 2-4 классы -68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- **1 класс «Первые шаги к здоровью»:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- **2 класс «Если хочешь быть здоров»:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- **3 класс «По дорожкам здоровья»:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- **4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- **«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- **«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;

- **«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- **«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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 на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(42 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс 14 часов

Тема 1. «Кто Я? Я не похож на других»

Тема 2. «Из чего я состою» (2ч.)

Тема 3 Упражнения и игры на внимание: «Ладонь-кулак», «Заметь все», «Запомни порядок» (2ч.)

Тема 4. «Я расту, в природе все растет»

Тема 5.«Времена года» (2ч.)

Тема 6. «Что такое хорошо и что такое плохо. Чтобы кожа была здорова»

Тема 7.Игры на развитие памяти

Тема 8.Подвижные игры на воздухе(2ч.)

Тема 9«Как сохранить и укрепить здоровье» (текущий контроль-праздник)

2 класс- 9 часов

Тема 1Что мы знаем о ЗОЖ (2ч.)

Тема 2По стране Здоровейке (3ч.)

Тема 3В гостях у Мойдодыра (3ч.)

Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

3класс – 9 часов

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?» (3ч.)

Тема 2 Личная гигиена (2ч.)

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)(3ч.)

4 класс- 10 часов

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (2ч.).

Тема 3.Правила личной гигиены (3ч.)

Тема 3 Физическая активность и здоровье(3ч.)

Тема 4Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом) (2ч)

Раздел 2. Питание и здоровье (38 ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс – 10 часов

Тема 1. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим (2ч.)

Тема 2. Полезные и вредные продукты. (3ч.)

Тема 3.Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» (2ч.)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь (2ч.)

Тема 6. День здоровья

«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» (2ч.)

Тема 6. В здоровом теле здоровый дух (2ч.)

2 класс- 9 часов

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. (3ч.)

Тема 2. Культура питания. Этикет. (2ч.)

Тема 3.Спектакль «Я выбираю кашу» (2ч.)

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

3 класс- 10 часов

Тема 1 Игра «Смак» (2ч.)

Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Тема 3.Вредные микробы (2ч.)

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить (2ч.)

Тема 5 «Чудесный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН(3ч.)

4 класс- 9 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека (2ч.)

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи (2ч.)

Тема 3.Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания (2ч.)

Тема 5 «Богатырская силушка». Текущий контроль знаний –КВН(2ч.)

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(48 ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (10 часов)

Тема 1 «Откуда берутся болезни, почему заболели ребята» (2ч.)

Тема 2. Правила поведения в случае болезни

Тема 3 «Будь осторожен дома. Когда тебе грозит опасность» (2ч.)

Тема 4 «Когда домашние животные бывают опасны» (2ч.)

Тема 5 Игры с мячом (2ч.)

Тема 6 «Мое настроение. Выставка рисунков». Текущий контроль знаний

2 класс (15 часов)

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях (2ч.)

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы» (3ч.)

Тема 4 Иммуитет

Тема 5 Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». (2ч.)

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка. (3ч.)

Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом (3ч.)

3 класс (13 часов)

Тема 1 Труд и здоровье (2ч.)

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 День здоровья «Хочу остаться здоровым» (3ч.)

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья (2ч.)

Тема 5 Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье» (2ч.)

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7 «Спорт в жизни ребёнка» Текущий контроль знаний-викторина (2ч.)

4 класс (14 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка (2ч.)

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни» (3ч.)

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» (2ч.)

Тема 4 «Береги зрение с молодю». (2ч.)

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника (2ч.)

Тема 6 Отдых для здоровья (2ч.)

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (44ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (11 часов)

Тема 1 «Знакомство с лекарственными растениями»

Тема 2 «Береза и брусника» (2ч.)

Тема 3 Подвижные игры на воздухе (2ч.)

Тема 4 Упражнения и игры на развитие внимания

Тема 5 Весёлые переменки (2ч.)

Тема 6 Здоровье и домашние задания

Тема 7.«Зверобой и земляника»

Тема 8.«Липа и Мята»

2 класс (10 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники (2ч.)

Тема 2.Почему устают глаза? (2ч.)

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4 Шалости и травмы (2ч.)

Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний (2ч.)

3 класс (9 часов)

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья. (2ч.)

Тема 2.«Доблоречие» (2ч.)

Тема 3 «Бесценный дар- зрение» (2ч.)

Тема4 Гигиена правильной осанки

Тема5 «Спасатели , вперед!»Текущий контроль знаний (2ч.)

4 класс (10 часов)

Тема 1«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2.«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!» (2ч.)

Тема 3 Участие в марафоне «Спешите делать добро» (2ч.)

Тема 4Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний -игра викторина (3ч.)

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов(33 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (9 часов)

Тема 1Хочу остаться здоровым(3ч.)

Тема 2.Вкусные и полезные вкусы (2 ч.)

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть» (2ч.)

Тема 4«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний-
круглый стол (2ч.)

2 класс (8 часов)

Тема 1.Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) (2ч.)

Тема 2 День здоровья «Самый здоровый класс» (3ч.)

Тема 3 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий
контроль знаний- городской конкурс«Разговор о правильном питании» (3ч.)

3 класс (8 часов)

Тема 2.Движение это жизнь(3ч.)

Тема 3День здоровья «Дальше, быстрее, выше» (3ч.)

Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий
контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании» (2ч.)

4 класс (8 часов)

Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься (3ч.)

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни». (3ч.)

Тема 3 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании» (2ч.)

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (32 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (7 часов)

Тема 1 Я б в спасатели пошел (2ч.)

Тема 2. «Берегись пожара» Вредные и полезные привычки. (2ч.)

Тема 3 Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим (2ч.)

Тема 4. Весёлые старты. Текущий контроль знаний.

2 класс (8 часов)

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки (2ч.)

Тема 3 «Веснянка» (3ч.)

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция (2ч.)

3 класс (8 часов)

Тема 1 Мир моих увлечений (2ч.)

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика (2ч.)

Тема 3 Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

(А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»)

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция (2ч.)

4 класс (9 часов)

Тема 1 Размышление о жизненном опыте

Тема 2 Вредные привычки и их профилактика (3ч.)

Тема 3 Школа и моё настроение (2ч.)

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика (3ч.)

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (33 ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (5 часа)

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Правила поведения в транспорте и на улице (2ч.)

Тема 3 Чему мы научились за год. Итоговые контрольные знания (2ч.)

2 класс (9 часов)

Тема 1 Я и опасность. (2ч.)

Тема 2 Конкурс презентаций «Вредные грибы» (2ч.)

Тема 3 Первая помощь при отравлении (2ч.)

Тема 4 Наши успехи и достижения. Итоговые контрольные знания (3ч.)

3 класс (11 часов)

Тема 1 Я и опасность. (2ч.)

Тема 2. Лесная аптека на службе человека. (3ч.)

Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду» (3ч.)

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика. (3ч.)

4 класс (8 часов)

Тема 1 Я и опасность. (2ч.)

Тема 2. Игра «Мой горизонт» (2ч.)

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья (2ч.)

Тема 4 «Умее ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья. (2ч.)

№ темы	Темы экскурсий (1 класс)	Часы
1	Я расту, в природе всё растёт	1
2	Времена года	1
3	В здоровом теле здоровый дух	1
4	Знакомство с лекарственными растениями	1
5	День здоровья «Самый здоровый класс»	1
№ темы	Темы экскурсий (2 класс)	Часы
1	По стране Здоровейка	1
2	Правильное питание – залог здоровья	1
3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
4	Шалости и травмы	1
5	Веснянка	1
6	Я и опасность	1
№ темы	Темы экскурсий (3 класс)	Часы
1	Остров здоровья	1
2	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1
3	Гигиена правильной осанки	1
№ темы	Темы экскурсий (4 класс)	Часы
1	Физическая активность и здоровье	1
2	Мы за здоровый образ жизни	1
	ИТОГО:	16

Критерии оценки знаний, умений и навыков

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

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

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровейка»

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

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

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Режим занятий: 2 час в неделю, 66 часов (33 недели)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи- ческие занятия	
I	Введение «Я и моё здоровье».	14	3	11	праздник
II	«Моё здоровье в моих руках»	10	2	8	викторина
III	«Обеспечим безопасность»	10	3	7	Викторина
IV	«Лекарственные растения»	11	4	7	Игра - викторина
V	«Чтоб забыть про докторов»	9	3	6	Круглый стол
VI	«Я и моё ближайшее окружение»	7	2	5	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	1	4	Диагностика
	Итого:	66	18	48	

УЧЕБНО –МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель:

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей:обучающиеся 1 класса

Режим занятий:2 час в неделю(68 часов) (34 недель)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контро ля
			лекци и	выездн ые занятия, стажиро вки, деловые игры	практи- ческие занятия	
I	<i>Введение «Я и моё здоровье».</i>	14	3	2	9	
1.1	«Кто Я? Я не похож на других»	1	1		1	
1.2	«Из чего я состою»	2			2	
1.3	Упражнения и игры на внимание: «Ладонь-кулак», «Заметь все», «Запомни порядок»	2			2	
1.4	«Я расту, в природе все растет»	1		1э		праздн ик
1.5	«Времена года»	2	1	1э		
1.6	«Что такое хорошо и что такое плохо. Чтобы кожа была здорова»	1			1	день вежлив ос ти
1.7	Игры на развитие памяти	2			2	
1.8	Подвижные игры на воздухе	2			2	
1.9	«Как сохранить и укрепить здоровье»	1	1			
II	<i>«Моё здоровье в моих руках»</i>	10	2	1	7	
2.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1			
2.2	Полезные и вредные продукты.	2	1		1	
2.3	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	2		1э	1	
2.4	Как и чем питаемся	1			1	
2.5	Как обезопасить свою жизнь	2			2	

2.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1	
2.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1	виктор и на
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	10	3	0	7	
3.1	«Откуда берутся болезни, почему заболели ребята»	2	1		1	
3.2	Правила поведения в случае болезни	1			1	
3.3	«Будь осторожен дома. Когда тебе грозит опасность»	2	1		1	
3.4	«Когда домашние животные бывают опасны»	2	1		1	
3.5	Игры с мячом	2			2	
3.6	«Мое настроение. Выставка рисунков»	1			1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	11	4	0	7	
4.1	«Знакомство с лекарственными растениями»	1	1			
4.2	«Береза и брусника»	2	1		1	
4.3	Подвижные игры на воздухе	2			2	
4.4	Упражнения и игры на развитие внимания	1			1	
4.5	Весёлые переменки	2			2	
4.6	Здоровье и домашние задания	1	1			
4.7	«Зверобой и земляника»	1			1	
4.8	«Липа и Мята»	1	1			
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	9	3	1	5	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	3	1		2	
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	2	1		1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	2		1э	1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	2	1		1	круглы й стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	7	2	0	5	
6.1	Я б в спасатели пошел”	2	1		1	
6.2	«Берегись пожара»	2	1		1	
6.3	“ Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	2			2	виктор ина,иг ра
6.4	Весёлые старты	1			1	

VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	1	0	4	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1			1	
7.2	Правила поведения в транспорте и на улице	2	1		1	
7.3	Чему мы научились за год.	2			2	диагностика
7.4	Урок резервный					
	Итого:	68	17	5	46	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровейка»

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса

Режим занятий: 2 часа в неделю (68 часов) (34 недели)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	9	1	8	КВН
II	Питание и здоровье	9	2	7	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	15	3	12	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	10	3	7	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	8	1	7	«Разговор о правильном питании» городской конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	8	2	6	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	9	1	8	Диагностика
	Итого:	68	13	55	

УЧЕБНО –МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей:обучающиеся 2 классов
Режим занятий:2 час в неделю (70часов) (35 недель)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контро ля
			лекци и	Экскурс ии, деловые игры	практи ческие занятия	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	9	1	1	7	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	2			2	
1.2	По стране Здоровейке	3		1Э	2	
1.3	В гостях у Мойдодыра	3	1		2	
1.4	Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН
II	<i>Питание и здоровье</i>	9	3	1	5	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	3	1	1Э	1	
2.2	Культура питания. Этикет.	2			2	
2.3	Викторина «Я выбираю кашу»	2	1		1	
2.4	«Что даёт нам море»	1	1			
2.5	Светофор здорового питания	1			1	виктор ина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	15	3		12	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1			1	
3.2	Закаливание в домашних условиях	2	1		1	
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	3			3	
3.4	Иммунитет	1			1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2	1		1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	3			3	
3.7	Слагаемые здоровья	3	1		2	за круглы м столом
IV	<i>Я в школе и дома</i>	10	3	1	6	
4.1	Я и мои одноклассники	2	1		1	

4.2	Почему устают глаза?	2	1		1	
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		1Э		
4.4	Шалости и травмы	2	1		1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1			1	
4.6	Умники и умницы	2			2	КВН
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	8	1	1	6	
5.1	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	2			2	круглы й стол
5.2	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	3		1Э	2	
5.3	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	3	1		2	Районн ый конкур с
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	8	2	1	5	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1			
6.2	Вредные привычки	2	1		1	
6.3	«Веснянка»	3		1Э	2	
6.4	В мире интересного	2			2	Научн о- практи ческая конферен ция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	9	1	1	7	
7.1	Я и опасность.	2	1	1Э		
7.2	Конкурс презентаций «Вредные грибы»	2			2	
7.3	Первая помощь при отравлении	2			2	
7.4	Наши успехи и достижения	3			3	диагно стика
	Итого:	68	19	6	43	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровейка»
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.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов (68 часов).

Режим занятий: 2 часа в неделю (34 недели)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	9	1	8	праздник
II	Питание и здоровье	10	2	8	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	13	3	10	
IV	Я в школе и дома	9	3	6	
V	Чтоб забыть про докторов	8	1	7	
VI	Я и моё ближайшее окружение	8	2	6	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	11	2	9	Диагностика
	Итого:	68	14	54	

УЧЕБНО –МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Здоровейка»

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.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов(68 часов)

Режим занятий: 2 часа в неделю (34 недели)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	9	1	1	7	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	3			3	
1.2	Личная гигиена	2			2	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	«Остров здоровья»	3		1Э	2	Игра

II	Питание и здоровье	10	3		7	
2.1	Игра «Смак»	2	1		1	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1			1	
2.3	Вредные микробы	2	1		1	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	2	1		1	
2.5	«Чудесный сундучок»	3			3	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	13	3	1	9	
3.1	Труд и здоровье	2	1		1	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1			
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	3	1		2	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	2		1Э	1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2			2	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1			1	
3.7	Спорт в жизни ребёнка.	2			2	викторина
IV	Я в школе и дома	9	2	1	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	2	1		1	
4.2	«Доборечие»	2	1		1	
4.3	«Бесценный дар- зрение».	2			2	
4.4	Гигиена правильной осанки	1		1Э		
4.5	«Спасатели , вперёд!»	2			2	викторина
V	Чтоб забыть про докторов	8	1		7	
5.1	Движение это жизнь	3			3	
5.2	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	3			3	
5.3	«Разговор о правильном питании»	2	1		1	Районный конкурс «Разговор о правильном

						питании »
VI	Я и моё ближайшее окружение	8	2		6	
6.1	Мир моих увлечений	2	1		1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	2	1		1	
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. (А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»)	2			2	
6.4	В мире интересного.	2			2	Научно – практич еская конфере нция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	11	2		9	
7.1	Я и опасность.	2	1		1	
7.2	Лесная аптека на службе человека	3			3	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	3	1		2	КВН
7.4	Чему мы научились и чего достигли	3			3	диагнос тика
	Итого:	68	14	3	51	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровейка»

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.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Режим занятий: 2 час в неделю(70 часов) (35 недель)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	10	1	9	Круглый стол
II	Питание и здоровье	9	3	6	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	14	4	10	Викторина
IV	Я в школе и дома	10	3	7	Игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов	8	1	7	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	9	3	6	Научно- практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	8	2	6	Диагностика

					Книга здоровья
	Итого:	68	17	51	

УЧЕБНО –МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Здоровейка»

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.

Категория слушателей:обучающиеся 4 классов

Режим занятий:2 час в неделю (70 часов) (35 недель)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контрол я
			лекци и	выездн ые занятия, стажиро вки, деловые игры	практ и- чески е заняти я	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	10	1	1	8	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	2			2	
1.2	Правила личной гигиены	3			3	
1.3	Физическая активность и здоровье	3	1	1Э	1	
1.4	Как познать себя	2			2	За круглы м столом
II	<i>Питание и здоровье</i>	9	3		6	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	2	1		1	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1			1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2	1		1	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	2	1		1	
2.5	«Богатырская силушка»	2			2	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	14	4	1	9	
3.1	Домашняя аптечка	2	1		1	
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	3	1		2	
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	2	1		1	
3.4	«Береги зрение с молодую».	2			2	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	2			2	

3.6	Отдых для здоровья	2	1	1Э		
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	10	3	0	7	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1			
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	2	1		1	
4.3	Участие в марафоне «Спешите делать добро»	2			2	
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1	
4.5	Мода и школьные будни	1	1			
4.6	Делу время , потехе час.	3			3	Игра - викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	8	1	0	7	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	3	1		2	
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».	3			3	
5.3	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2			2	Викторина «Разговор о правильном питании»
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	9	3	0	6	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	3	1		3	
6.3	Школа и моё настроение	2			1	
6.4	В мире интересного.	3	1		2	Научно – практическая конференция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	8	2	0	6	
7.1	Я и опасность.	2	1		1	
7.2	Игра «Мой горизонт»	2			2	
7.3	Гордо реет флаг здоровья	2	1		1	
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	2			2	Диагностика. Книга здоровья

	Итого:	70	17	2	51	
--	--------	----	----	---	----	--

Ожидаемые результаты

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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, как поступить.

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).

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 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 сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих

материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий 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, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.

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 будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Способы определения результативности: беседа и наблюдение, тест.

Формы подведения итогов реализации программы:

- ❖ тесты,
- ❖ викторины,
- ❖ выставки,
- ❖ фестивали,
- ❖ соревнования,
- ❖ конкурсы,
- ❖ защита презентаций и рисунков,
- ❖ опрос,
- ❖ наблюдение,
- ❖ диагностика:
 - нравственной самооценки;
 - этики поведения;
 - отношения к жизненным ценностям;
 - нравственной мотивации.

- ❖ анкетирование учащихся и родителей.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В процессе реализации программы предусмотрены следующие формы проведения:

- игровая;
- познавательная;
- краеведческая;
- сюжетно - ролевые игры;
- просмотр мультфильмов;
- посещение выставочных залов и музеев;
- походы в театр;
- конкурсы;
- посещение библиотек;
- праздники.

Воспитание Человека в человеке возможно только в том случае, если осознана необходимость этого и возникает стремление собственное несовершенство преобразить в нечто более совершенное. Следовательно, исцеление общества необходимо начинать с «исцеления» самого человека.

Приобщение детей к духовным богатствам человечества будет способствовать формированию гармоничной, творческой личности будущего человека, способной к сопереживанию, распознаванию добра и зла, доброжелательному отношению ко всему окружающему, овладению своими эмоциями и чувствами, пониманию величия человеческой жизни и умению найти своё место в ней.

Формы и методы организации занятий по данному курсу самые разнообразные. Один из методов для достижения поставленных целей – организация творческой работы учащихся, с использованием полученных знаний и умений.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд		
	<i>Список литературы, рекомендуемый для детей</i>	
1	Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009).	
2	Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1 - 4 кл. – М.: Просвещение, 2010	
3	Искусство быть красивыми. Книга для учащихся и родителей. Бендарская И.Г. - Просвещение, 1994.	

4	Аэробика на все вкусы. Лисицкая Т.С. Книга для учащихся. - Просвещение, 1994	
5	Мы - атлеты. Акопянц И.Н. Книга для учащихся и родителей. - Просвещение, 1994.	
6	Учебная гимнастика. Книга для учащихся. Баллингер Э. - Просвещение, 1996.	
7	Физическое воспитание учащихся. 1 - 4 кл. Пособие для учителя. Под ред. Ляха В.И. - Просвещение, 1997.	
8	Методика физического воспитания учащихся В.И.Лях. / пособие для учителя, 2005	
9	Физическая культура. Планирование и организация занятий. 3, 4 классы. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2008.	
10	Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.	
11	Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.	
12	Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.	
13	Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)	
14	Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.	
15	Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.	
16	Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.	
17	Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.	
18	Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских про-грамм / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.	
19	Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.	
20	Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.	
21	Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.	
22	Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.	
	Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.	
2. Техническиесредстваобучения		

23	Ноутбук и колонки,	
	Мультимедийные технологии	
3. Экранно-звуковые пособия		
24	Музыкальные физминутки и разминка	
25	Видеоролики фильмов	
4. Игры		
26	.	
5. Оборудование		
27	Мячи (волейбольные, баскетбольные)	
28	Скакалки	
29	Эстафетные палочки, кегли.	
30	Обручи, маты.	

Материально -техническое обеспечение

Программа	Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019).
Учебник	Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1 - 4 кл. – М.: Просвещение, 2020
Дидактические средства для учащихся	Искусство быть красивыми. Книга для учащихся и родителей. Бендарская И.Г. - Просвещение, 2019. Аэробика на все вкусы. Лисицкая Т.С. Книга для учащихся. - Просвещение, 2021. Мы - атлеты. Акопянц И.Н. Книга для учащихся и родителей. - Просвещение, 2021 Учебная гимнастика. Книга для учащихся. Баллингер Э. - Просвещение, 2020
Методическая литература	Физическое воспитание учащихся. 1 - 4 кл. Пособие для учителя. Под ред. Ляха В.И. - Просвещение, 2020. Методика физического воспитания учащихся В.И.Лях. / пособие для учителя, 2021. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 3, 4 классы. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2020.

