**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение --**

**средняя общеобразовательная школа № 24 с углубленным изучением отдельных предметов гуманитарного профиля им. И.С. Тургенева г. Орла**

Приложение к ООП НОО

пр.№182-Д от 02.08.2023 г.

**Рабочая программа**

**по курсу**

**внеурочной деятельности**

**«Здоровейка»**

(Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии)

1-4 классы

Срок освоения 4 года

## 2023 г.

# Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов Муниципальной средней общеобразовательной школы 24 им. И.С.Тургенева г. Орла рассчитана на 4 года обучения. Занятия связаны с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является приложением к Основной образовательной программе начального общего образования школы.

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» направлена 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.

В школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов.  
       Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие 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**:

* формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучение 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

***3. Воспитание:***

* положительных установок к ведению здорового образа жизни
* полезных привычек, связанных со здоровым образом жизни

**Формы и режим занятий**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.  
      Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, актовом зале, школьной библиотеке, на стадионе.   
      Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

|  |  |
| --- | --- |
| **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 | Спектакль «Спеши делать добро» |
| Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании»  «Вкусные и полезные вкусности»  «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 7 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 1 класс - 66 часа в год, 2 - 4 классы - 68 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.  
      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, подчеркивания 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.   
      Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

1. 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. 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятиеоб иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.  
3. 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. 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.

**Содержание курса**

**Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».**

     Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.  
**1 класс**   
Тема 1. Дорога к доброму здоровью   
Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке  
Тема 3. В гостях у Мойдодыра  
               Кукольный спектакль  
               К. Чуковский «Мойдодыр»  
Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль - праздник)  
**2 класс**   
Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ  
Тема 2. По стране Здоровячок  
Тема 3. В гостях у Мойдодыра  
Тема 4. Я хозяин своего здоровья (текущий контроль - КВН)  
**3 класс**   
Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»  
Тема 2. Личная гигиена  
Тема 3. В гостях у Мойдодыра  
Тема 4. «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)   
**4 класс**  
Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни»   
Тема 2. Правила личной гигиены   
Тема 3. Физическая активность и здоровье   
Тема 4. Как познать себя (Текущий контроль знаний – За круглым столом)

**Раздел 2. Питание и здоровье**

     Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; 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**   
Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»  
Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю  
Тема 3.Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)  
Тема 4. Как и чем мы питаемся  
Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний - викторина)  
**2 класс**   
Тема 1. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.  
Тема 2. Культура питания. Этикет.  
Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»  
Тема 4. «Что даёт нам море»  
Тема 5. Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)  
**3 класс**   
Тема 1. Игра «Смак»  
Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья  
Тема 3. Вредные микробы  
Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить   
Тема 5. «Чудесный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН  
**4 класс**   
Тема 1. Питание необходимое условие для жизни человека  
Тема 2. Здоровая пища для всей семьи  
Тема 3. Как питались в стародавние времена  и питание нашего времени  
Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания  
Тема 5. «Богатырская силушка»Текущий контроль знаний –КВН

**Раздел 3. Моё здоровье в моих руках**

     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**   
Тема 1. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим  
Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим  
Тема 3. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»  
Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»  
Тема 5. Как обезопасить свою жизнь  
Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»  
Тема 7. Подвижные игры на свежем воздухе  
Тема 8. Спортивные эстафеты веселые старты  
Тема 9. Лыжная прогулка  
Тема 10. В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)  
**2 класс**   
Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека  
Тема 2. Закаливание в домашних условиях  
Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»  
Тема 4. День здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе  
Тема 5. День здоровья. Спортивные эстафеты веселые старты  
Тема 6. День здоровья. Лыжная прогулка  
Тема 7. Иммунитет  
Тема 8. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.  
Тема 9. Спорт в жизни ребёнка.  
Тема 10. Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом  
**3 класс**   
Тема 1. Труд и здоровье  
Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия   
Тема 3. День здоровья«Хочу остаться здоровым»  
Тема 4. День здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе  
Тема 5. День здоровья. Спортивные эстафеты веселые старты  
Тема 6. День здоровья. Лыжная прогулка

Тема 7 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья   
Тема 8 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.  
Тема 9 Экскурсия «Природа – источник здоровья»  
Тема 10 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина  
**4 класс**   
Тема 1. Домашняя аптечка   
Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»  
Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»  
Тема 4. «Береги зрение с молоду».  
Тема 5. Как избежать искривления позвоночника  
Тема 6. Отдых для здоровья   
Тема 7. Умеем ли мы отвечать за свое здоровье. Текущий контроль знаний-викторина

**Раздел 4. Я в школе и дома**

     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**   
Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья .   
Тема 2. Зрение – это сила  
Тема 3. Осанка – это красиво  
Тема 4. Весёлые переменки  
Тема 5. Перемена с увлечением  
Тема 6. Здоровье и домашние задания  
Тема 7. Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.  
**2 класс**   
Тема 1. Я и мои одноклассники  
Тема 2. Почему устают глаза?  
Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз   
Тема 4. Шалости и травмы   
Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление   
Тема 6. Умники и умницы Текущий контроль знаний  
**3 класс**   
Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья  
Тема 2. «Доброречие»  
Тема 3. Спектакль С. Преображнский «Капризка»  
Тема 4.«Бесценный дар- зрение»  
Тема 5. Гигиена правильной осанки  
Тема 6. Школа безопасности  
Тема 7. «Спасатели ,вперёд!»Текущий контроль знаний  
**4 класс**   
Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»  
Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»  
Тема 3. Кукольный спектакль «Спеши делать добро»  
Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?  
Тема 5. Мода и школьные будни  
Тема 6. Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина

**Раздел 5. Чтоб забыть про докторов**

     Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".  
**1 класс**   
Тема 1. Хочу остаться здоровым   
Тема 2. Вкусные и полезные вкусности  
Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»  
Тема 4. Режим дня первоклассника  
Тема 5. «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол  
**2 класс**   
Тема 1. С. Преображенский «Огородники»   
Тема 2. Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)  
Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»  
Тема 4. Полезные советы  
Тема 5. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности  
Текущий контроль знаний - школьный конкурс«Разговор о правильном питании»  
**3 класс**   
Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»  
Тема 2. Движение это жизнь   
Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»  
Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»  
**4 класс**   
Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  
Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».   
Тема 3. День здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе  
Тема 4. День здоровья. Спортивные эстафеты веселые старты  
Тема 5. День здоровья. Лыжная прогулка  
Тема 6. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»  
Тема 7. Школа безопасности  
Тема 8. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

**Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение**

     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**   
Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»  
Тема 2. Вредные и полезные привычки.  
Тема 3.  Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний - ролевая игра  
**2 класс**   
Тема 1. Мир эмоций и чувств  
Тема 2. Вредные привычки  
Тема 3. «Веснянка»  
Тема 4.  В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция  
**3 класс**   
Тема 1. Мир моих увлечений  
Тема 2. Вредные привычки и их профилактика  
Тема 3. Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.  
              Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»  
Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция  
**4 класс**   
Тема 1. Размышление о жизненном опыте  
Тема 2. Вредные привычки и их профилактика  
Тема 3. Школа и моё настроение  
Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

**Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»**

     Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.  
**1 класс**   
Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)  
Тема 2. Первая доврачебная помощь  
Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»  
Тема 4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.  
**2 класс**   
Тема 1. Я и опасность.  
Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»  
Тема 3. Первая помощь при отравлении  
Тема 4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний - диагностика  
**3 клас**  
Тема 1. Я и опасность.  
Тема 2. Лесная аптека на службе человека  
Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»  
Тема 4. Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.  
**4 класс**   
Тема 1. Я и опасность.  
Тема 2. Игра «Мой горизонт»  
Тема 3. Гордо реет флаг здоровья  
Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».итоговый контроль знаний - Диагностика. Составление книги здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Темы экскурсий** | **Часы** |
| 1 | «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 4 |
| 2 | «Природа – источник здоровья» | 10 |
| 3 | «У природы нет плохой погоды» | 7 |
|  | **ИТОГО:** | 21 |

**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 здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

*Метапредметными результатами реализации Программы является формирование следующих универсальных учебных действий:*

**Регулятивных:**

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;проговаривать последовательность действий в ходе занятия;

высказывать своё предположение на основе работы с

иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;

учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

**Познавательных:**

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в рабочих тетрадях для школьников «Разговор о правильном питании»;

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рабочие тетради, 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, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схем).

**Коммуникативных:**

доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи 9 на уровне одного предложения или небольшого текста);

слушать и понимать речь других (средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога);совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;учить выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Личностные результаты:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-здоровительному 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, обучающие будут демонстрировать такие качества личности: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильными и ловкими.

## **Предметные результаты:**

## В ходе изучения Программы учащиеся получат возможность узнать:

## основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний;

## особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

## особенности воздействия двигательной активности на организм;

## основы рационального питания;

## правила оказания первой помощи;

## способы сохранения и укрепления здоровья;

## 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 укрепление здоровья;

## о полезных и вредных продуктов, значение режима питания; получат возможность научатся:

## составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

## выполнять физические упражнения;

## различать полезные и вредные продукты;

## использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;

## определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровья;

## заботиться о своём здоровье;

## оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении,

## удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, солнечном ударе;

## находить выход из стрессовых ситуаций;

## адекватно оценивать своё поведение в различных ситуациях;

## отвечать за свои поступки;

## отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация 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 укрепления  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;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* 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;
* 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 поведение 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, школьная научно-практическая конференция.   
      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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**"Здоровейка"1 класс«Первые шаги к здоровью»**

**Цель: создание условий для формирования представлений о** здоровом образе жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.  
**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса  
**Срок обучения:** 1 года  
**Режим занятий: 2**час в неделю(66 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема, краткое содержание занятия | Кол-во  час. | Организационная форма занятия | | | Планируемый результат |
| информационные занятия | игры | практи-ческие  занятия |
|  | ***Введение  «Вот мы и в школе».*** | 8 |  |  |  |  |
| 1 | Дорога к доброму здоровью | 2 |  | 1 | 1 | Узнают о здоровом образе жизни, практически применят знания |
| 2 | Весёлые физминутки | 3 |  |  | 3 | Узнают о пользе физминуток на уроках. Практическое применение физминуток как средства ведения здорового образа жизни |
| 3 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 3 | 1 | 1 | 1 | Узнают о пользе зарядки, практически применять знания в качестве проведения в классе зарядки |
| 4 | В гостях у доктора Айболита | 1 |  | 1 |  | Узнают о здоровье и как его сохранить и поддерживать через инсценирование стихотворения «айболит» |
|  | ***Питание и здоровье*** | 10 |  |  |  |  |
| 5 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 2 | 1 | 1 |  | Узнают о пользе употребления витаминов, о продуктах, содержащих витамины, оформление выставки рисунков «витамины наши друзья и помощники» |
| 6 | Культура питания  Приглашаем к чаю | 3 | 1 | 1 | 1 | Узнают о этикете. Практически применят знания о этике через проведение чаепития и приглашения на него других участников |
| 7 | Ю.Тувим «Овощи»( приготовление овощного салата) | 1 |  |  | 1 | Узнают как  приготовить салат с помощью произведения «овощи» |
| 8 | Как и чем мы питаемся | 3 | 1 | 1 | 1 | Узнают о правильном питании и вредном питании |
| 9 | Красный, жёлтый, зелёный  (викторина) | 1 |  |  | 1 | закрепят полученные ранее знания с помощью викторины |
|  | ***Моё здоровье в моих руках*** | 14 |  |  |  |  |
| 10 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 1 | 1 |  |  | Узнают о пользе соблюдения режима |
| 11 | Полезные и вредные продукты. | 3 | 1 | 1 | 1 | Узнают о полезных и вредных продуктах |
| 12 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 1 | 1 |  |  | Инсценирование стихотворения |
| 13 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 2 |  | 1 | 1 | Узнают о сезонных изменениях, и как на них реагирует человек |
| 14 | Как обезопасить свою жизнь | 3 | 1 | 1 | 1 | Узнают, как обезопасить свою жизнь и применят эти знания на практике (проблемные ситуации) |
| 15 | Поездка в бассейн   «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 2 |  | 1 | 1 | Начнут вести здоровый образ жизни |
| 16 | В здоровом теле здоровый дух  (викторина) | 2 |  | 1 | 1 | обобщение полученных ранее знаний в ходе викторины |
|  | ***Я в школе и дома*** | 12 |  |  |  |  |
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 |  |  | Узнают о правилах личной гигиены |
| 18 | Зрение – это сила | 2 | 1 | 1 |  | Узнают, как не нарушить и сохранить зрение |
| 19 | Осанка – это красиво | 3 | 1 | 1 | 1 | Узнают, как правильно следить за осанкой, практически применят знания через выполнение упражнений |
| 20 | Весёлые переменки | 3 | 1 | 1 | 1 | Узнают, как с пользой для здоровья можно проводить время на переменах через подвижные игры |
| 21 | Здоровье и домашние задания | 2 | 1 | 1 |  | Узнают, как правильно выполнять домашнее задание ( как сидеть, освещение, как писать) |
| 22 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим (Игра- викторина) | 1 |  |  | 1 | Закрепят полученные знания через игру-викторину |
|  | ***Чтоб забыть про докторов*** | 8 | 1 |  | 3 |  |
| 23 | “Хочу остаться здоровым”. | 2 | 1 |  | 1 | Узнают как укреплять здоровье |
| 24 | Вкусные и полезные вкусности | 2 | 1 |  | 1 | Узнают о полезных продуктах, которые могут заменить лекарства |
| 25 | День здоровья   «Как хорошо     здоровым быть» | 2 |  | 1 | 1 | Поймут всю пользу ведения здорового образа жизни |
| 26 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Поездка в бассейн | 2 |  | 1 | 1 | Начнут приобщаться к здоровому образу жизни |
|  | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 6 |  |  |  |  |
| 27 | Моё настроение Передай улыбку по кругу.  Выставка рисунков «Моё настроение»  (день вежливости) | 2 | 1 | 1 |  | Покажут свое настроение через рисунок «мое настроение» |
| 28 | Вредные и полезные привычки | 3 | 1 | 1 | 1 | Узнают о вредных привычках и их вреде для организма |
| 29 | “Я б в спасатели пошел” (Ролевая игра) | 1 |  |  | 1 | Применят полученные знания в игре |
|  | ***«Вот и стали мы на год  взрослей»*** | 8 |  |  |  |  |
| 30 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 | 1 |  |  | Через просмотр видеофильма узнают о том, как правильно вести себя летом, чтобы не возникло опасных ситуаций |
| 31 | Первая доврачебная помощь | 4 | 1 | 1 | 2 | Получат возможность научится оказывать элементарную доврачебную помощь |
| 32 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: | 1 | 1 |  |  | Узнают о вредных и полезных растениях, научатся их различать |
| 33 | Чему мы научились за год.  (Диагностика) | 2 |  | 1 | 1 | Усвоение полученных знаний |
|  | Итого: | 66 |  |  |  |  |

***Ожидаемый результат к концу 1 года обучения:***  
К концу 1 года обучения дети должны знать:

* правила ухода за глазами, ушами, зубами, кожей;
* знать правила тренировки мышц;
* об опасных и вредных привычках;
* правила рационального питания;
* правила закаливания;
* знать различные подвижные игры.

Дети должны уметь:

* тренировать мышцы;
* расслаблять мышцы;
* закаливать свой организм ;
* осуществлять гигиенический уход за глазами, ушами, зубами, кожей;

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**"Здоровейка"  
2 класс  
«Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** **создание условий для формирования представлений о** культуре питания и этикета, понятия об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.  
**Категория слушателей:** обучающиеся 2 классов  
**Срок обучения:** 1 год  
**Режим занятий:** 2 час в неделю (68 часа)

Если занятие проводится в форме лекции-половина занятий даётся на лекцию, половина-практическим занятиям на улице.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема, содержание занятия** | **Всего, час.** | **Организационная форма занятия** | | | **Планируемый результат** |
| **лекции** | **Экскурсии, походы, поездки** | **практические занятия** |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **8** |  |  |  | Вспомнили правила поведения в школе |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | 1 |  | 1 | Обобщение знаний о ЗОЖ |
| 1.2 | По стране Здоровейке | 3 | 1 | 1 | 2 | Обобщение знаний о пользе ведения здорового образа жизни |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 |  |  | 1 | Практическая демонстрация навыка соблюдения личной гигиены |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 3 | 1 |  | 2 | Практическое применение полученных знаний о том как можно укреплять и сохранять здоровье |
| II | ***Питание и здоровье*** | **9** |  |  |  |  |
| 2.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 3 | 1 |  | 2 | Узнают о трех самых важных продуктах, поймут их пользу, составят меню правильного питания |
| 2.2 | Культура питания. Этикет. | 3 | 1 |  | 2 | Обобщение знаний о этикете |
| 2.3 | «Что даёт нам море» | 2 | 1 |  | 1 | Узнают о полезных морепродуктах |
| 2.4 | Светофор здорового питания (викторина) | 1 | 1 |  | 1 | Обобщение полученных знаний с помощью викторины |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | **18** |  |  |  |  |
| 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 2 | 1 |  | 1 | Узнают о пользе сна, составят режим дня |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 2 | 1 |  | 1 | Узнают о том как закаливаться в домашних условиях |
| 3.3 | День здоровья  «Будьте здоровы»  "Подвижные игры на свежем воздухе"  "Спортивные эстафеты веселые старты"  "Лыжная прогулка" | 5 | 1 |  | 4 | Приобщение к ведению здорового образа жизни |
| 3.4 | Иммунитет | 3 | 1 |  | 2 | Узнают о иммунитете и как его поддерживать |
| 3.5 | Как сохранять и укреплять свое здоровье. | 2 | 1 |  | 1 | Узнают как сохранять здоровье, создадут памятку |
| 3.6 | Спорт в жизни ребёнка. | 4 |  | 4 |  | Узнают о пользе спорта для здоровья, захотят заниматься спортом, посещать школьные спортивные секции |
| IV | ***Я в школе и дома*** | **13** |  |  |  |  |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 2 | 1 |  | 1 | Узнают от чего устают глаза, сформулируют правила для того, чтобы глаза не уставали |
| 4.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 2 | 1 |  | 1 | Узнают о сколиозе, сформулируют правила как его предотвратить |
| 4.4 | Шалости и травмы | 3 | 2 |  | 1 | Узнают о том, что из-за детских шалостей бывают травмы, поймут всю серьезность данной темы |
| 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 1 |  |  | Сформулируют правила выполнения домашнего задания, изготовят памятку от утомления и переутомления во время выполнения домашнего задания |
| 4.6 | Умники и умницы | 3 | 1 | 2 |  | Подведение итогов пройденных тем |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | **5** | 1 | - | 3 |  |
| 5.1 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 3 | 1 |  | 2 | Обобщение знаний по пройденным темам, оформление выставки рисунков |
| 5.3 | День здоровья  «Самый здоровый класс»  "Полезные советы" | 1 |  | 1 |  | Формулирование полезных советов для здоровья, изготовление памятки |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | 1 |  |  | Узнают о правильном питании |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **6** |  |  |  |  |
| 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 2 | 1 |  | 1 | Узнают о эмоциях и чувствах человека |
| 6.2 | Вредные привычки | 2 | 1 |  | 1 | Обобщат знания о вредных привычках, оформление выставки рисунков «скажи вредным привычкам -нет!» |
| 6.3 | В мире интересного | 2 | 1 |  | 1 | Подведение итогов по пройденным темам |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 9 |  |  |  |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 4 | 1 | 2 | 1 | Узнают как вести себя в опасных ситуациях, сформулируют правила поведения |
| 7.2 | Чем и как можно отравиться. | 2 | 1 |  | 1 | Узнают о веществах и продуктах ,чем можно отравится, начнут их распознавать |
| 7.3 | Первая помощь при отравлении | 2 | 1 |  | 1 | Освоение первоначальных умений оказывать первую помощь при отравлениях |
| 7.4 | Наши успехи и достижения (диагностика) | 1 |  |  | 1 | Подведение итогов за весь учебный год |
|  | **Итого:** | 68 |  |  |  |  |

***Ожидаемый результат к концу 2 года обучения:***  
К концу 2 года обучения дети должны знать:

* правила этикета;
* правила оказания первой помощи при укусах, тепловом ударе, обморожении, отравлении, попадании инородных тел в глаза, уши, при порезах:
* правила закаливания;
* правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте;
* правила обращения с огнем, электрическим током.

Дети должны уметь:

* заботиться о своем здоровье;
* оказать первую помощь при укусах, тепловом ударе, обморожении, отравлении, попадании инородных тел в глаза, уши, при порезах:
* закаливать свой организм.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**«Здоровейка»  
3 класс  
«По дорожкам здоровья»**

**Цель:** **создание условий для формирования представлений** о личной гигиене и здоровье, понятие о микробах, вредных привычках и их профилактики, применении лекарственных растений в профилактических целях.   
**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(68 часов)  
**Срок обучения:** 1 год  
**Режим занятий:** 2 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема, содержание занятия** | **Всего,**  **час** | **Организационная форма занятия** | | | **Планируемый результат** |
| **лекции** | **Экскурсии, походы, поездки** | **практические занятия** |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 8 | 4 |  | 4 |  |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 2 | 1 |  | 1 | Вспомнили о том, что такое ЗОЖ |
| 1.2 | Личная гигиена | 2 | 1 |  | 1 | Формулирование правил личной гигиены |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 2 | 1 |  | 1 |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 2 | 1 |  | 1 | Игра с помощью которой подведены итоги о ЗОЖ |
| II | ***Питание и здоровье*** | 8 | 4 |  | 4 |  |
| 2.1 | Игра «Смак» | 2 |  |  | 2 | Различают полезные продукты от вредных |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 2 | 1 |  | 1 | Понимают всю важность правильного питания, составлять рацион правильного питания |
| 2.3 | Вредные микробы | 2 | 2 |  |  | Узнают о вредных микробах |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | 1 | 1 |  |  | Узнают как приготовить полезную пищу |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | 1 |  |  | 1 | Игра, с помощью которой учащиеся полезные и вредные продукты |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 16 | 6 |  | 10 |  |
| 3.1 | Труд и здоровье | 2 |  | 2 |  | Узнают о пользе труда для здоровья, применят на практике метод труда для укрепления здоровья |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 2 | 2 |  |  | Узнают о мозге и его функциях и действиях на организм |
| 3.3 | День здоровья  «Хочу остаться здоровым»  "Подвижные игры на свежем воздухе"  "Спортивные эстафеты веселые старты"  "Лыжная прогулка" | 6 |  | 3 | 3 | Приобщение к ведению здорового образа жизни |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 2 |  |  | 2 парк Победы |  |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  | 1 | Формулирование правил как сохранять и укреплять свое здоровье |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 2 |  | 2 |  | Поймут, что природа положительно влияет на здоровье человека |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 |  |  | 1 | Викторина- обобщение полученных знаний за изученный раздел |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 13 | 6 |  | 7 |  |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 2 | 1 |  | 1 | Обобщение знаний о правилах личной гигиены |
| 4.2 | «Доброречие» | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 4.3 | Спектакль | 3 |  | 3 |  | Инсценирование произведения |
| 4.4 | «Бесценный дар- зрение». | 1 |  |  | 1 | Поймут о всей важности сохранения зрения |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 2 |  | 1 | 1 | Выделят и выполнят ряд, направленных на сохранение и поддержание правильной осанки |
| 4.6 | «Спасатели , вперёд!» | 2 |  | 1 | 1 | Игра с целью применения полученных знаний о правилах безопасности на практике |
| 4.7 | Школа безопасности | 2 |  | 1 | 1 | применение полученных знаний о правилах безопасности на практике |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 7 | 4 |  | 3 |  |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | Движение это жизнь | 2 |  |  | 2 | Поймут всю пользу того, как много нужно двигаться |
| 5.3 | День здоровья  «Дальше, быстрее, выше» | 3 |  |  | 3 | Приобщение к ведению ЗОЖ |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | Школьный конкурс «Разговор о правильном питании» |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 8 | 3 |  | 5 |  |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 2 | 1 |  | 1 | Сформулируют правила профилактики вредных привычек |
| 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.  Кукольный спектакль | 3 |  |  | 3 | Инсценирование сказки А.С. Пушкина |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 |  | 1 |  | Круглый стол |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 8 | 3 |  | 5 |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 2 |  |  | 2 | Памятка правилах безопасности |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 4 |  | 2 | 2 | Создание книги лекаря |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | 1 |  |  | Через игру формулируют правила поведения в воде |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 1 |  |  | 1 | Диагностика |
|  | **Итого:** | **68** |  |  |  |  |

***Ожидаемый результат к концу 3 года обучения.***  
К концу 3 года обучения дети должны знать:

* причины некоторых заболеваний;
* способы профилактики заболеваний;
* медицинские профессии;
* правила по оказанию первой помощи при отравлении, обморожении и т.д.;
* правила этикета;
* что такое вредные привычки;
* приёмы самомассажа.

К концу 3 года обучения дети должны уметь:

* распознавать симптомы болезней( грипп, ангина и др.);
* оказывать ПМП себе и другим ;
* заботиться о своём здоровье;

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

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

**Цель:** **создание условий для формирования представлений о** чувстве ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.   
**Категория слушателей:** обучающиеся 4 классов(68 часов).  
**Срок обучения:** 1 год  
**Режим занятий:** 2 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема, содержание занятия** | **Всего, час.** | **Организационная форма занятия** | | | **Планируемый результат** |  | |
| **лекции** | **Экскурсии, походы, поездки** | **практические занятия** |  |  |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 8 | 4 |  | 4 |  | |  |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 2 | 1 |  | 1 | Изготовление плакатоа ¸связанных с ЗОЖ | |  |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 2 | 1 |  | 1 | Изготовление листовки с правилами личной гигиены | |  |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье | 2 | 1 |  | 1 | Написание мини сочинений | |  |
| 1.4 | Как познать себя | 2 | 1 |  | 1 | Беседа за круглым столом | |  |
| II | ***Питание и здоровье*** | 9 | 5 |  | 4 |  | |  |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека | 2 | 1 |  | 1 | Изготовление буклета, связанный с правильным питанием | |  |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 2 | 1 |  | 1 | Составление примерного рациона правильного питания для всей семьи | |  |
| 2.3 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 2 | 1 |  | 1 | Узнают чем питались в стародавние времена¸составление сравнительной схемы , чем питались в стародавние времена и сейчас | |  |
| 2.4 | Секреты здорового питания. Рацион питания | 1 | 1 |  |  | Узнают о здоровом питании и првильном рационе питания | |  |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 2 | 1 |  | 1 | Подведение итогов о правильном питании и участие в конкурсах | |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 14 | 7 |  | 7 |  | |  |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 2 | 1 |  | 1 | Узнают о лекарственных растениях¸учатся различать их¸используя гербарий, сбор некоторых лекарственных растений в свой личный гербарий | |  |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 2 | 1 |  | 1 | Изготовление листовок, связанных с этой темой | |  |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 2 | 1 |  | 1 | Круглый стол | |  |
| 3.4 | «Береги зрение с молоду». | 2 | 1 |  | 1 | Поймут всю важность сохранения зрения с молодости | |  |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 2 | 1 |  | 1 | Закрепление знаний о том,как нужно следить за красивой осанкой | |  |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 3 |  | 2 | 1 | Проведение игр, физминуток в течение дня | |  |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 |  |  | 1 | Викторина | |  |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 10 | 5 |  | 5 |  | |  |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 2 | 1 |  | 1 | Разработка режима дня | |  |
| 4.2 | «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!» | 2 |  | 1 | 1 | Вспомнят правила поведения в школе, классе¸проигрывание педагогических ситуаций | |  |
| 4.3 | Кукольный спектакль | 3 |  | 3 |  | Участие в спектакле, инсценирование | |  |
| 4.4 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 | 1 |  |  | Беседа с учащимися, связанная с темой дружбы | |  |
| 4.5 | Мода и школьные будни | 1 | 1 |  |  | Беседа с учащимися по поводу внешнего вида в школе, изготовление набросков модной школьной одежды | |  |
| 4.6 | Делу время , потехе час. | 1 |  |  | 1 | Игра – викторина | |  |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 13 | 3 |  | 10 |  | |  |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 2 | 1 |  | 1 | Участие детей в веселых стартах | |  |
| 5.2 | День здоровья  «За здоровый образ жизни».  "Подвижные игры на свежем воздухе"  "Спортивные эстафеты веселые старты"  "Лыжная прогулка" | 6 |  |  | 6 стадион | Приобщение учащихся к ЗОЖ | |  |
| 5.3 | Кукольный спектакль | 3 |  | 3 |  | Инсценирование произведения | |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | Школьный конкурс «Разговор о правильном питании» | |  |
| 5.5 | Школа безопасности | 1 |  |  | 1 | Разработка памятки о правилах безопасности | |  |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 7 | 3 |  | 4 |  | |  |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 2 | 1 |  | 1 | Беседа с учащимися о их жизненном опыте, написание мини сочинения | |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 2 | 1 |  | 1 | Изготовление плаката, связанного с этой темой | |  |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 2 | 1 |  | 1 | Беседа с учащимися, анкетирование | |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 |  |  | 1 | Круглый стол | |  |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 8 | 3 |  | 5 |  | |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 2 | 1 |  | 1 | Беседа с учащимися, тестирование | |  |
| 7.2 | Игра «Мой горизонт» | 2 |  |  | 2 | Участие в игре | |  |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья | 2 | 1 |  | 1 | Подведение итогов полученных занаий по пройденным темам | |  |
| 7.4 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 2 |  |  | 2 | Диагностика.  Книга здоровья | |  |
|  | **Итого:** | **68** |  |  |  |  | |  |

***Ожидаемый результат к концу 4 года обучения.***  
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;
* 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;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* 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;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.