

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

Рассмотрено
Педагогический совет
№12 Протокол №1
От 30.08.2023 г

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ
Галустян С.Л.

Пр.№218 от 30.08.2023 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00D7A60EE4D1FB4634224213916E1D35D0
Владелец: Галустян Светлана Леоновна
Действителен: с 08.11.2022 до 01.02.2024

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровейка»
1-4 класс**

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

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 «Здоровей-ка» 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 «Здоровей-ка» 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.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «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.);

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

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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:

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;

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 «Здоровей-ка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8», 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 № 8, 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**.

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

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, спортивным инвентарем а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений (создание гимнастического зала, игровой комнаты), в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровей-ка» необходима материально-техническая база:

Учебные пособия:

-«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

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

Спортивный инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Сетка волейбольная;

- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Здоровье сберегающая 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«В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Природные ландшафты», «Физкульт-ура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Палочка - игралочка», «Задорный обруч», «Веселый стадион» и др. |
| Дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше» «Если хочешь быть здоровым» «Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка», |
| Беседы | правила личной гигиены |
| Тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| Просмотр презентаций | «Как сохранить и укрепить здоровье» «Остров здоровья» |
| Конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок | «В здоровом теле здоровый дух» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» |

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

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

1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

2 класс: культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

3 класс: вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.

4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

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

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

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 «Здоровей-ка» 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):

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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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;
- 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **«Здоровейка» 1 класс**

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

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|----------------------|------------------|
| | | | Лекции | Практические занятия | |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра - викторина |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------|----|----|----|--------------|
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | Ролевая игра |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
| | Итого: | 33 | 14 | 19 | |

**Календарно-тематическое планирование
«Здоровей-ка» 1 класс**

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

| № | Тема занятия | Содержание занятия | Дата |
|----|---|--|------|
| | | Народные игры | |
| 1 | «Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | |
| 2 | Русская народная игра «Филин и пташка». | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». | Правила игры. Проведение игры. | |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». | Правила игры. Проведение игры. | |
| 6 | Русская народная игра «Зарница» | Правила игры. Проведение игры. Эстафета. | |
| | | Игры на развитие психических процессов. | |
| 7 | Игры на развитие восприятия. | Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». | |
| 8 | «Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание | Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». | |
| 9 | Игры на развитие памяти. | Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». | |
| 10 | Игры на развитие воображения. | Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». | |
| 11 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». | |
| 12 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | Игры «Баба Яга», «Три характера». | |
| | | Подвижные игры | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 13 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. | |
| 14 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. | |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | |
| 16 | Весёлые старты с мячом. | Гимнастические упражнения. Эстафеты. | |
| 17 | «Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | |
| 18 | Весёлые старты со скакалкой | Комплекс ОРУ со скакалкой. | |
| 19 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | Правила игры. Проведение игры. | |
| 20 | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | |
| 21 | Игра «Белки, волки, лисы». | Правила игры. Проведение игры. | |
| 22 | Игра «Совушка». | Правила игры. Проведение игры. | |
| 23 | Игра «Удочка» | Игры со скакалкой, мячом. | |
| 24 | Игра «Перемена мест» | Построение. Строевые упражнения, перемещение. | |
| 25 | Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. | |
| 26 | Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. | |
| | | Спортивные игры | |
| 27 | Перестрелка | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | |
| 28 | Перестрелка | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. | |
| 29 | «Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка | Мониторинг Проведение игры. | |
| 30 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. | |
| 31 | «Мяч поднимай-мышцы укрепляй» | Игры, эстафеты | |
| 32 | «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай» | Игры, эстафеты | |
| 33 | «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу» | Игра | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровей-ка» 2 класс

| № п/ п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | Форма контроля |
|--------------|-----------------------------------|----------------|-------------|-------------------------|--|
| | | | Лекции | Практические занятия | |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | КВН |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 2 | За круглым столом |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | КВН |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» городской кокурсы |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Школьная научно – практическая конференция |
| VI I | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | |

Календарно-тематическое планирование. 2 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Дата проведения |
|--|---|--------------------|
| I. Введение «Вот мы и в школе». | | |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | |
| 2 | По стране Здоровейке | |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | |
| II Питание и здоровье | | |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | |
| 6 | Культура питания. Этикет. | |
| 7 | Спектакль «Я выбираю кашу» | |
| 8 | «Что даёт нам море» | |
| 9 | Светофор здорового питания | |
| III. Моё здоровье в моих руках | | |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека | |

| | | |
|---|---|--|
| 11 | Закаливание в домашних условиях | |
| 12 | <u>День здоровья</u> «Будьте здоровы» | |
| 13 | Иммунитет | |
| 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | |
| 15 | Спорт в жизни ребёнка. | |
| 16 | Слагаемые здоровья | |
| IV. Я в школе и дома | | |
| 17 | Я и мои одноклассники | |
| 18 | Почему устают глаза? | |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | |
| 20 | Шалости и травмы | |
| 21 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | |
| 22 | Умники и умницы | |
| V. Чтоб забыть про докторов | | |
| 23 | С. Преображенский «Огородники» | |
| 24 | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) | |
| 25 | <u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» | |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | |
| VI. Я и моё ближайшее окружение | | |
| 27 | Мир эмоций и чувств. | |
| 28 | Вредные привычки | |
| 29 | «Веснянка» | |
| 30 | В мире интересного | |
| VII «Вот и стали мы на год взрослей» | | |
| 31 | Я и опасность. | |
| 32 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | |
| 33 | Первая помощь при отравлении | |
| 34 | Наши успехи и достижения | |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровейка» 3 класс**

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

Режим занятий: 1 час в неделю

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, | В том числе | Форма |
|-------|-----------------------------------|--------|-------------|-------|
|-------|-----------------------------------|--------|-------------|-------|

| | | час. | Лекции | Практические занятия | Контроля |
|-----|----------------------------------|------|--------|----------------------|--------------|
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | Викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Соревнование |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | |

Календарно-тематическое планирование.

«Здоровейка» 3 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Дата проведения |
|--|---|-----------------|
| I. Введение «Вот мы и в школе». | | |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | |
| 1.2 | Личная гигиена | |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | |
| 1.4 | «Остров здоровья» | |
| II. Питание и здоровье | | |
| 2.1 | Игра «Смак» | |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | |
| 2.3 | Вредные микробы | |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | |
| III. Моё здоровье в моих руках | | |
| 3.1 | Труд и здоровье | |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | |
| 3.3 | <u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым» | |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | |

| | | |
|---|--|--|
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | |
| IV. Я в школе и дома | | |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | |
| 4.2 | «Доброречие» | |
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | |
| 4.4 | «Бесценный дар - зрение». | |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | |
| 4.6 | «Спасатели, вперёд!» | |
| V. Чтоб забыть про докторов | | |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | |
| 5.2 | Движение это жизнь | |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше» | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | |
| VI. Я и моё ближайшее окружение | | |
| 6.1 | Мир моих увлечений | |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | |
| 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | |
| 6.4 | В мире интересного. | |
| VII «Вот и стали мы на год взрослей» | | |
| 7.1 | Я и опасность. | |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Здоровейка»4 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|----------------------|----------------|
| | | | Лекции | Практические занятия | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------|----|----|----|---------------------------------|
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | КВН |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 4 | 3 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра – викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Беседа |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика Книга здоровья |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | |

Календарно-тематическое планирование.

«Здоровейка» 4 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Дата проведения |
|--|---|-----------------|
| I. Введение «Вот мы и в школе». | | |
| 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | |
| 2 | Правила личной гигиены | |
| 3 | Физическая активность и здоровье | |
| 4 | Как познать себя | |
| II. Питание и здоровье | | |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека | |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи | |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | |
| 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания | |
| 9 | «Богатырская силушка» | |
| III. Моё здоровье в моих руках | | |
| 10 | Домашняя аптечка | |
| 11 | «Мы за здоровый образ жизни» | |
| 12 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | |
| 13 | «Береги зрение с молодую». | |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника | |

| | | |
|---|--|--|
| 15 | Отдых для здоровья | |
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | |
| IV. Я в школе и дома | | |
| 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | |
| 18 | «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» | |
| 19 | Кукольный спектакль «Спешите делать добро» | |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | |
| 21 | Мода и школьные будни | |
| 22 | Делу время , потехе час. | |
| V.Чтоб забыть про докторов | | |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | |
| 24 | <u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни». | |
| 25 | Кукольный спектакль | |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | |
| VI.Я и моё ближайшее окружение | | |
| 27 | Размышление о жизненном опыте | |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | |
| 29 | Школа и моё настроение | |
| 30 | В мире интересного. | |
| VII.«Вот и стали мы на год взрослей» | | |
| 31 | Я и опасность. | |
| 32 | Игра «Мой горизонт» | |
| 33 | Гордо реет флаг здоровья | |
| 34 | «Умеем ли вы вести здоровый образ жизни» | |

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.

Учебно-методическое обеспечение

Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.

Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.

Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.

Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное