*Приложение № 2 к ООП ООО*

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Здоровей-ка»»**

Министерство образования и науки Чеченской Республики

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования города Урус-Мартан имени Агаевой Маржан»

(ГБОУ «Центр образования г.Урус-Мартан им. Агаевой М.»)

Нохчийн Республикин дешаран а, 1илманан а министерство

Пачхьалкхан бюджетан юкъардешаран хьукмат

«Хьалха-Мартанан г1алин Агаева Маржанан ц1арах дешаран центр»

(ПБЮХ «Хьалха-Мартанан г1. Агаева М. ц1арах дешаран центр»)

|  |  |
| --- | --- |
| **Принято**  на педагогическом совете  протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | **Утверждаю**  Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.А. Джантамирова  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. №\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ЗДОРОВЕЙ-КА»**

**Направление:** спортивно оздоровительное

**Срок реализации**: \_\_\_\_

**Уровень:** 1-4 класс

**Количество часов по учебному плану**: 1 час в неделю.

**Количество часов в год**: 34 часа

2022 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа секции «Здоровей - ка» общеобразовательного учебного учреждения разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобразования Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373;

- с приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1643 об изменениях, которые вносятся в приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 737 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- с письмом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 27.04.2015 г. № 01-14/1256 (Методические рекомендации по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов, модулей в общеобразовательных учреждениях);

- с письмом Крымского республиканского института постдипломного педагогического образования от 15.03.2016 № 232/01-07, с письмом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 05.09.2016 №01-14/3122.

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.

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.);

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;

1. ***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в Краснозорькинской общеобразовательной школе 1 ступени, 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 Краснозорькинской общеобразовательной 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.

**1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности секции «Здоровей-ка».**

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 «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.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. правила оказания первой помощи;
6. способы сохранения и укрепление здоровья;
7. основы развития познавательной сферы;
8. свои права и права других людей;
9. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
12. 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 деятельностипо 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.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности секции «Здоровей - ка» с указанием форм организации и видов деятельности**

Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

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

навыков конструктивного общения;

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

***Знать:*** основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепление здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

***Уметь****:* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;

определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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 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.

***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**1 класс 4 часа**

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью

*Тема2* 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- 4 часа***

*Тема 1* Что мы знаем о ЗОЖ

*Тема 2* По стране Здоровейке

*Тема 3* В гостях у Мойдодыра

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

***3класс – 4 часа***

*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- 4 часа***

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).

*Тема 3.* Правила личной гигиены(1ч)

*Тема 3* Физическая активность и здоровье(1ч*)*

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

***Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)***

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 – 5 часов***

*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- 5 часов***

*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- 5 часов***

*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- 5 часов***

*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( 28ч.)***

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 (7 часов****)*

*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* В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

***2 класс (7 часов)***

*Тема 1* Сон и его значение для здоровья человека

*Тема 2.* Закаливание в домашних условиях

*Тема 3* День здоровья «Будьте здоровы»

*Тема 4* Иммунитет

*Тема 5* Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

*Тема 6* Спорт в жизни ребёнка.

*Тема 7* Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

***3 класс (7 часов)***

*Тема 1* Труд и здоровье

*Тема 2.* Наш мозг и его волшебные действия

*Тема 3* День здоровья «Хочу остаться здоровым*»*

*Тема 4* Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

*Тема 5* Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

*Тема 6* Экскурсия «Природа – источник здоровья»

*Тема 7*«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний - викторина

***4 класс (7 часов)***

*Тема 1* Домашняя аптечка

*Тема 2.* «Мы за здоровый образ жизни»

*Тема 3* Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

*Тема 4*«Береги зрение смолоду».

*Тема 5* Как избежать искривления позвоночника

*Тема 6* Отдых для здоровья

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

***Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)***

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 (6 часов)***

*Тема 1* Мой внешний вид – залог здоровья .

*Тема 2* Зрение – это сила

*Тема 3* Осанка – это красиво

*Тема 4* Весёлые переменки

*Тема 5* Здоровье и домашние задания

*Тема 6* Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

***2 класс (6 часов)***

*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 (6 часов)***

*Тема 1* Мой внешний вид – залог здоровья

*Тема 2.* «Доброречие»

*Тема 3* Спектакль С. Преображенский «Капризка»

*Тема 4*«Бесценный дар - зрение»

*Тема5* Гигиена правильной осанки

*Тема6*«Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний

***4 класс (6 часов)***

*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 (16ч.)***

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

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1 Хочу остаться здоровым*

*Тема 2.* Вкусные и полезные вкусности

*Тема 3.* День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

*Тема 4*«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1* С. Преображенский «Огородники»

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

*Тема 3* День здоровья «Самый здоровый класс»

*Тема 4* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний- школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

***3 класс (4 часа)***

*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 школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

***4 класс (4 часа)***

*Тема* 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

*Тема 2.* День здоровья «За здоровый образ жизни».

*Тема 3* Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

*Тема 4*«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 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 (3 часа)***

*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 (4 часа)***

*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 (4 часа)***

*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 (4 часа)***

*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» ( 16ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

***1 класс (4 часа)***

*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 (4 часа)***

*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 класс (4часа)***

*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 (4часа)***

*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 |
| 3.4. | «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |
| 3.6 | *«Природа – источник здоровья»* | 1 |
| 3.6. | *«У природы нет плохой погоды»* | 1 |
|  | *ИТОГО:* |  |

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 | 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 вкусности»  «Хлеб всему голова»  «Что даёт нам море» |

**3.Тематическое планирование курса внеурочной деятельности секции «Здоровей-ка»**

***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

**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 | практи-ческие  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 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ 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

**Срок обучения:** 1 года

**Режим занятий:** 1 час в неделю(33 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | Форма  контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 | 1 | 2 |  |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра  Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 |  | 1 |  | праздник |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |
| 2.1 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Культура питания  Приглашаем к чаю | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся |  | 1 |  |  |  |
| 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |  |  | 1 | виктори на |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 3 |  | 4 |  |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.6 | День здоровья  «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.7 | В здоровом теле здоровый дух | 1 |  |  | 1 | виктори  на |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Зрение – это сила | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Осанка – это красиво | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.4 | Весёлые переменки | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 |  |  | 1 | Игра- викторина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.3 | День здоровья  «Как хорошо здоровым быть» | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.4 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 |  |  | 1 | круглый стол |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 3 | 2 |  | 1 |  |
| 6.1 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | 1 |  |  | день вежливос  ти |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | “Я б в спасатели пошел” | 1 |  |  | 1 | Ролевая игра |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 7.1 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Первая доврачебная помощь | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год. | 1 |  |  | 1 | диагностика |
|  | Итого: | 33 | 15 | 1 | 17 |  |

***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

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий**: 1 час в неделю(34 часа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  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» школьный конкурс |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Школьная научно – практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ 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

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | Форма  контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 |  | 2 |  |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | По стране Здоровейке | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 1 |  |  | 1 | КВН |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |
| 2.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Культура питания. Этикет. | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.3 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | «Что даёт нам море» |  | 1 |  |  |  |
| 2.5 | Светофор здорового питания | 1 |  |  | 1 | викторина |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 |  | 3 |  |
| 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | День здоровья  «Будьте здоровы» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.4 | Иммунитет | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.6 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.7 | Слагаемые здоровья | 1 |  |  | 1 | за круглым столом |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.4 | Шалости и травмы | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | Умники и умницы | 1 |  |  | 1 | КВН |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 5.1 | С. Преображенский «Огородники» | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 1 |  |  | 1 | круглый стол |
| 5.3 | День здоровья  «Самый здоровый класс» | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | школьный конкурс |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | «Веснянка» | 1 |  |  | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного | 1 |  |  | 1 | Научно- практическая конференция |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Первая помощь при отравлении | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.4 | Наши успехи и достижения | 1 |  |  | 1 | диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 |  | 18 |  |

**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(34 часа).

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  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 |  |
| 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 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ 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(34 часа)

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | Форма  контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 |  | 2 |  |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | Личная гигиена | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 1 |  |  | 1 | Игра |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |
| 2.1 | Игра «Смак» | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.3 | Вредные микробы | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить |  | 1 |  |  |  |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | 1 |  |  | 1 | КВН |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 |  | 3 |  |
| 3.1 | Труд и здоровье | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | День здоровья  «Хочу остаться здоровым» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 |  |  | 1 | виктори  на |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | «Доброречие» | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.4 | «Бесценный дар- зрение». | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | «Спасатели , вперёд!» | 1 |  |  | 1 | виктории  на |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | Движение это жизнь | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.3 | День здоровья  «Дальше, быстрее, выше» | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | школьный конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании» |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.  Кукольный спектакль  А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 |  |  | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 |  |  |  | Научно практическая конференция |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | 1 |  |  | КВН |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 1 |  |  | 1 | диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 |  | 18 |  |

**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

**Срок обучения**: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  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 | Научно- практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика Книга здоровья |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ 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

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | Форма  контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Как познать себя | 1 |  |  | 1 | За круглым столом |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.3 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Секреты здорового питания. Рацион питания |  | 1 |  |  |  |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 1 |  |  | 1 | КВН |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 |  | 3 |  |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.4 | «Береги зрение смолоду». | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 |  |  | 1 | виктори  на |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!» | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Кукольный спектакль  «Спеши делать добро» | 1 |  |  | 1 |  |
| 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. | 1 |  |  | 1 | Игра - викторина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | День здоровья  «За здоровый образ жизни» | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.3 | Кукольный спектакль С.  Преображенский «Огородники» | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | школьный конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании» |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 1 |  |  | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 |  |  |  | Научно практическая конференция |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Игра «Мой горизонт» | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.4 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 |  |  | 1 | Диагностика.  Книга здоровья |
|  | Итого: | 34 | 16 |  | 18 |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

***3 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Срок реализации** | | **Тема** |
| **План** | **Факт** |
| ***Введение «Вот мы и в школе».*** | | | |
| 1 | 05.09 |  | «Здоровый образ жизни, что это?» |
| 2 | 19.09 |  | Личная гигиена. |
| 3 | 26.09 |  | В гостях у Мойдодыра. |
| 4 | 03.10 |  | «Остров здоровья». |
| ***Питание и здоровье*** | | | |
| 5 | 10.10 |  | Игра «Смак». |
| 6 | 17.10 |  | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья. |
| 7 | 24.10 |  | Вредные микробы. |
| 8 | 07.11 |  | Что такое здоровая пища и как её приготовить. |
| 9 | 14.11 |  | «Чудесный сундучок». |
| ***Моё здоровье в моих руках*** | | | |
| 10 | 21.11 |  | Труд и здоровье. |
| 11 | 28.11 |  | Наш мозг и его волшебные действия. |
| 12 | 05.12 |  | День здоровья. «Хочу остаться здоровым». |
| 13 | 12.12 |  | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. |
| 14 | 19.12 |  | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. |
| 15 | 26.12 |  | Экскурсия «Природа – источник здоровья». |
| 16 | 09.01 |  | «Моё здоровье в моих руках». |
| ***Я в школе и дома*** | | | |
| 17 | 16.01 |  | Мой внешний вид –залог здоровья. |
| 18 | 23.01 |  | «Доброречие». |
| 19 | 30.01 |  | Спектакль С. Преображенский «Капризка». |
| 20 | 06.02 |  | «Бесценный дар- зрение». |
| 21 | 13.02 |  | Гигиена правильной осанки. |
| 22 | 20.02 |  | «Спасатели , вперёд!» |
| ***Чтоб забыть про докторов*** | | | |
| 23 | 27.02 |  | Шарль Перро «Красная шапочка». |
| 24 | 06.03 |  | Движение это жизнь. |
| 25 | 13.03 |  | День здоровья. «Дальше, быстрее, выше». |
| 26 | 20.03 |  | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. |
| ***Я и моё ближайшее окружение*** | | | |
| 27 | 03.04 |  | Мир моих увлечений. |
| 28 | 10.04 |  | Вредные привычки и их профилактика. |
| 29 | 17.04 |  | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.  Кукольный спектакль. А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». |
| 30 | 24.04 |  | В мире интересного. |
| ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | | | |
| 31 | 15.05 |  | Я и опасность. |
| 32 | 22.05 |  | Лесная аптека на службе человека. |
| 33 | 29.05 |  | Игра «Не зная броду, не суйся в воду». |
| 34 |  |  | Чему мы научились и чего достигли. |