«Здоровей-ка»

**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 здоровье сберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровье сберегающей 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 здоровье сберегающего 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, правдимым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

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

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

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

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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 здоровье сберегающей 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 реализациипрограммы «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, DVD, и др.

Спортивный инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Канат;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

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, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т. е. 30 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, (приветствуется проведение занятий в специально оборудованном гимнастическом 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 здоровье сберегающих 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 здоровьяу 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 «Здоровей-ка» - 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 реализация 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 укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

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

В результате реализации программы внеурочной 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.

***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 | 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 |  |

**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**  **Проведения** |
|  |  | **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 проведениеигр «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 | 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» городской кокурс |
| 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 |  |

**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 (34часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 | День здоровья  «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 | День здоровья  «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,  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 |  |

**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 | День здоровья  «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 | День здоровья  «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 | 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 |  |

**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 молоду». |  |
| 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  «Спеши 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 | День здоровья  «За здоровый образ жизни»С. |  |
| 25 | Кукольный спектакль  Преображенский «Огородники» |  |
| 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 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |  |