**Программа по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Здоровый образ жизни»**

Программа 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 «Здоровый образ жизни » 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 «Здоровячок» 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 «Здоровый образ жизни» - 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.**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 друзь

                 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. Преображнский «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-  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 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 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, ориентированное 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 1Размышление 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 1Опасности летом (просмотр видеофильма)

Тема 2.Первая доврачебная помощь

Тема 3Вредные 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 1Я 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.