

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Тольятти «Школа «20»

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
объединения учителей начальных
классов

Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Руководитель МО

Чайникова В.И.

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического Совета

Протокол №

1 от 26.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «Школа № 20»

О.Н. Солодовникова

№ 1 от 29.08 2019 г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Неболейка»

1 - 4 классы

Тольятти

2019

Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные

умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы внеурочной деятельности «Неболейка», разработанная в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является востребованной родителями (законными представителями) учащихся МБУ средней общеобразовательной школы № 20 для внеурочной деятельности.

Цель и задачи программы

Цели программы:

- Научить детей быть здоровыми, применять знания и умения в согласии с законами природы, бытия.
- Сформировать здоровые установки и навыки ответственного поведения
- Научить решать проблемы и принимать решения. Сопrotивляться давлению сверстников.
- Контролировать своё поведение, преодолевать стресс и тревогу.

Задачи:

- Дать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиены.
- Показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни.
- Дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.
- Формировать у ребёнка потребность в самопознании, а также мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.
- Убедить родителей и учащихся в необходимости выполнения ребёнком режима дня, в важности режима дня для сохранения здоровья ребёнка и хорошей успеваемости; приложить все усилия для создания условий выполнения ребёнком режима дня.
- Научить родителей и детей чётко соблюдать основные гигиенические требования.

Особенности программы

Развитие потребности в формировании у подрастающего поколения здорового образа жизни, и создание комфортной, здоровьесберегающей образовательной среды. В работу по реализации программы включены все субъекты воспитания: педагоги, родители, дети, организации.

Формы, методы и средства изучения данной программы разнообразны и соответствуют возрастным особенностям младших школьников. В результате осуществления данной программы формируется модель личности ученика. Это физически, нравственно, духовно здоровый человек, образованный и приспособленный к условиям нестабильного социума. Для него необходимы осознание здорового образа жизни, стойкий энтузиазм к познавательной и двигательной активности, устойчивое рвение к регулярным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, самоконтроль и личностное саморазвитие.

Учащиеся участвуют в игровой деятельности, направленной на сохранение здоровья под руководством учителя и самостоятельно, широко используется моделирование, метод проектов, экскурсии в поликлиники, прогулки, занятия на улице, что говорит о практической направленности курса. Инновационными можно считать формы работы, используемые в данном курсе: «презентация», «виртуальные экскурсии», творческие проекты, социальные акции, моделирующие игры.

Форма занятий

- Занятия в классе и на природе
- Уроки – путешествия
- Уроки – КВН
- Праздники
- Игры
- Викторины
- Экскурсии

Методы работы

- Занимательная беседа
- Рассказ
- Чтение и обсуждение детских книг по теме занятия
- Инсценирование ситуаций
- Просмотр фильмов

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут в 1 классе (I полугодие), по 45 минут в 1 классе (II полугодие), по 40 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Основная образовательная программа МБУ средней общеобразовательной школы №20 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 «Неболейка» 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 «Неболейка» - 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).

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.

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.

Содержание программы

(1 – 4 года обучения)

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)

1. Дорога к доброму здоровью.
2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.
3. Кукольный спектакль «В гостях у Мойдодыра» (К. Чуковский «Мойдодыр»).

4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль – праздник).

2 класс (4 часа)

1. Что мы знаем о ЗОЖ.
2. По стране Неболейке.
3. В гостях у Мойдодыра.
4. Я хозяин своего здоровья (текущий контроль - КВН).

3 класс (4 часа)

1. «Здоровый образ жизни, что это?»
2. Личная гигиена.
3. В гостях у Мойдодыра.
4. «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра).

4 класс (4 часа)

1. «Здоровье и здоровый образ жизни».
2. Правила личной гигиены.
3. Физическая активность и здоровье.
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 питания; 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)

1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».
2. Культура питания. Приглашаем к чаю.
3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).
4. Как и чем мы питаемся.
5. Красный, жёлтый, зелёный (текущий контроль знаний - викторина).

2 класс (5 часов)

1. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.
2. Культура питания. Этикет.
3. Спектакль «Я выбираю кашу».

4. «Что даёт нам море».
5. Светофор здорового питания (текущий контроль знаний - викторина).

3 класс (5 часов)

1. Игра «Смак».
2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.
3. Вредные микробы
4. Что такое здоровая пища и как её приготовить.
5. «Чудесный сундучок» (текущий контроль знаний – КВН).

4 класс (5 часов)

1. Питание необходимое условие для жизни человека.
2. Здоровая пища для всей семьи.
3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.
4. Секреты здорового питания. Рацион питания.
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)

1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.
2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.
3. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк».
4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».
5. Как обезопасить свою жизнь.
6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».
7. В здоровом теле здоровый дух (текущий контроль знаний - викторина).

2 класс (7 часов)

1. Сон и его значение для здоровья человека.
2. Закаливание в домашних условиях.
3. День здоровья «Будьте здоровы».
4. Иммунитет.
5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

6. Спорт в жизни ребёнка.
7. Слагаемые здоровья (текущий контроль знаний – исценирование ситуаций).

3 класс (7 часов)

1. Труд и здоровье.
2. Наш мозг и его волшебные действия.
3. День здоровья «Хочу остаться здоровым».
4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.
5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».
6. Экскурсия «Природа – источник здоровья».
7. «Моё здоровье в моих руках» (текущий контроль знаний – викторина).

4 класс (7 часов)

1. Домашняя аптечка.
2. «Мы за здоровый образ жизни».
3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».
4. «Береги зрение смолоду».
5. Как избежать искривления позвоночника.
6. Отдых для здоровья.
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)

1. Мой внешний вид – залог здоровья.
2. Зрение – это сила.
3. Осанка – это красиво.
4. Весёлые перемены.
5. Здоровье и домашние задания.
6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим (текущий контроль знаний – игра-викторина).

2 класс (6 часов)

1. Я и мои одноклассники.
2. Почему устают глаза?
3. Гигиена позвоночника. Сколиоз.
4. Шалости и травмы.

5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.
6. Умники и умницы (текущий контроль знаний - КВН).

3 класс (6 часов)

1. Мой внешний вид – залог здоровья.
2. «Доборечие».
3. Спектакль С. Преображенский «Капризка».
4. «Бесценный дар - зрение».
5. Гигиена правильной осанки.
6. «Спасатели, вперед!» (текущий контроль знаний - викторина).

4 класс (6 часов)

1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».
2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро».
4. Что такое дружба? Как дружить в школе?
5. Мода и школьные будни.
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)

1. Хочу остаться здоровым.
2. Вкусные и полезные вкусности.
3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть».
4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье» (текущий контроль знаний – экскурсия в поликлинику, отчёт).

2 класс (4 часа)

1. С. Преображенский «Огородники».
2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков).
3. День здоровья «Самый здоровый класс».
4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности (текущий контроль знаний – игра-викторина).

3 класс (4 часа)

1. Шарль Перро «Красная шапочка».
2. Движение - это жизнь.

3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».

4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы (текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»).

4 класс (4 часа)

1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.

2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

3. Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники».

4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы (текущий контроль знаний – конкурс проектов).

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)

1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».

2. Вредные и полезные привычки.

3. Я б в спасатели пошел (текущий контроль знаний - ролевая игра).

2 класс (4 часа)

1. Мир эмоций и чувств.

2. Вредные привычки.

3. «Веснянка».

4. В мире интересного (текущий контроль знаний – экскурсия на природу, отчёт).

3 класс (4 часа)

1. Мир моих увлечений.

2. Вредные привычки и их профилактика.

3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

4. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».

5. В мире интересного (текущий контроль знаний - экскурсия в театр, отчёт).

4 класс (4 часа)

1. Размышление о жизненном опыте.

2. Вредные привычки и их профилактика.

3. Школа и моё настроение.

4. В мире интересного (текущий контроль знаний – инсценирование ситуаций).

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

1. Опасности летом (просмотр видеофильма).

2. Первая доврачебная помощь.

3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр (русская народная сказка «Репка»).

4. Чему мы научились за год (итоговый контроль знаний – праздник).

2 класс (4 часа)

1. Я и опасность.

2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».

3. Первая помощь при отравлении.

4. Наши успехи и достижения (итоговый контроль знаний – праздник).

3 класс (4 часа)

1. Я и опасность.

2. Лесная аптека на службе человека.

3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду».

4. Чему мы научились и чего достигли (итоговый контроль - праздник).

4 класс (4 часа)

1. Я и опасность.

2. Игра «Мой горизонт».

3. Гордо реет флаг здоровья.

4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» (итоговый контроль знаний - Книга здоровья).

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.

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
			теория	практические занятия	
I. Введение «Вот мы и в школе»					
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
	Итого:	4	1	3	
II. Питание и здоровье					
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	1		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1		1	викторина
	Итого:	5	2	3	

III. Моё здоровье в моих руках					
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	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1		1	
3.7	В здоровом теле - здоровый дух	1		1	викторина
	Итого:	7	3	4	
IV. Я в школе и дома					
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
	Итого:	6	3	3	
V. Чтоб забыть про докторов					
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1		
5.2	Вкусные и полезные вкусы	1	1		
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1		1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		1	экскурсия в поликлинику, отчёт
	Итого:	4	2	2	
VI. Я и моё ближайшее окружение					
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё	1		1	день вежливости

	настроение»				
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1		
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1		1	ролевая игра
	Итого:	3	1	2	
VII. «Вот и стали мы на год взрослей»					
7.1	Опасности летом (просмотр видеофильма)	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	праздник
	Итого:	4	1	3	
	Итого за год:	33	13	20	

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

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

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

№п /п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I. Введение «Вот мы и в школе».					
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	1		
1.2	По стране Неболейке	1		1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
1.4	Я хозяин своего здоровья	1		1	КВН
	Итого:	4	2	2	
II. Питание и здоровье					
2.1	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1		
2.2	Культура питания.	1		1	

	Этикет.				
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1		1	
2.4	«Что даёт нам море»	1	1		
2.5	Светофор здорового питания	1		1	викторина
	Итого:	5	2	3	
III. Моё здоровье в моих руках					
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1		
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1		
3.3	<u>День здоровья</u> «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	инсценирование ситуаций
	Итого:	7	4	3	
IV. Я в школе и дома					
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
	Итого:	6	3	3	
V. Чтоб забыть про докторов					
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1		1	
5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1		1	конкурс рисунков
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1		1	
5.4	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы	1		1	игра - викторина
	Итого:	4	0	4	

VI. Я и моё ближайшее окружение					
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	экскурсия на природу, отчёт
	Итого:	4	2	2	
VII. «Вот и стали мы на год взрослей»					
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	праздник
	Итого:	4	2	2	
	Итого за год:	34	15	19	

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.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I. Введение «Вот мы и в школе».					
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
	Итого:	4	1	3	
II. Питание и здоровье					
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
	Итого:	4	3	1	
III. Моё здоровье в моих руках					
3.1	Труд и здоровье	1	1		
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1		
3.3	<u>День здоровья</u> «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	викторина
	Итого:	7	3	4	
IV. Я в школе и дома					
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1		
4.2	«Доброречие»	1	1		
4.3	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1		1	
4.4	«Бесценный дар - зрение».	1		1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	1		
4.6	«Спасатели, вперёд!»	1		1	викторина
	Итого:	6	3	3	
V. Чтоб забыть про докторов					
5.1	Шарль Перро «Красная	1	1		

	шапочка»				
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 вкусы	1		1	конкурс
	Итого:	4	1	3	
VI. Я и моё ближайшее окружение					
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		1	экскурсия в театр, отчёт
	Итого:	4	2	2	
VII. «Вот и стали мы на год взрослей»					
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	праздник
	Итого:	4	1	3	
	Итого за год:	34	14	20	

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.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I. Введение «Вот мы и в школе».					
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	круглый стол
	Итого:	4	2	2	
II. Питание и здоровье					
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		1	
2.5	«Богатырская силушка»	1		1	КВН
	Итого:	5	2	3	
III. Моё здоровье в моих руках					
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	викторина
	Итого:	7	3	4	
IV. Я в школе и дома					
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
	Итого:	6	3	3	
V. Чтоб забыть про докторов					
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 вкусы	1		1	конкурс проектов
	Итого:	4	0	4	
VI. Я и моё ближайшее окружение					
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		1	инсценирование ситуаций
	Итого:	4	2	2	
VII. «Вот и стали мы на год взрослей»					
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	Книга здоровья
	Итого:	4	2	2	
	Итого за год:	34	14	20	

Материально – техническое обеспечение программы

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «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, интерактивная доска SMART Board, CD/DVD диски.

Спортивное оборудование:

Комплект оборудования мест проведения спортивных игр и инвентаря необходимого для их проведения обеспечивает двухстороннюю соревновательную игру и создание учебных игровых ситуаций для обучения правилам, технике и тактике игры, создание условий оговоренного правилами игрового противоборства.

Для игры в теннис:

Комплект содержит оборудование площадки (корта) сеткой для игры двумя или четырьмя игроками в теннис, ракетки и мячи для игры, тренажерное устройство для обучения технике удара по мячу.

Для игры в ручной мяч:

Комплект содержит оборудование воротами площадки для командной игры ручной мяч (гандбол), мячи для игры, тренажерное устройство для обучения технике игры.

Для игры в настольный теннис:

Комплект содержит стол разделенный сеткой на равные части, для игры двумя или четырьмя игроками, ракетки и целлулоидные мячи, тренажерное устройство для обучения технике игры.

Для подвижных игр:

Мячи резиновые большие и малые, кегли, городки, дартс, скакалки.

Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010 год.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2010г.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2009 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2009 г. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2009г.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005г. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2010г.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2009 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2008г. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2008г.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2007г.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 – 2010г.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2008г.
15. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. М.: ВАКО, 2011 г. – Мастерская учителя.