

Краснодарский край, г. Сочи, Лазаревский район, село Волковка
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
основная общеобразовательная школа № 81 г. Сочи имени Быковой М.А.

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 28 августа 2020 года протокол № 1
Председатель педсовета _____ Лопина Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по спортивно – оздоровительному направлению
кружка «ЗДОРОВЯЧОК»

Ступень обучения (класс) начальное общее образование (1-4 классы)

Количество часов 135 ч

Возраст обучающихся 6,5 - 11 лет

Составитель Багателия Ольга Валентиновна



1. Предполагаемые результаты реализации программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок», предполагает обучение на **двух основных уровнях**:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни (1-2 классы);

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения (3-4 классы).

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

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.

Личностными результатами рабочей 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 «Здоровячок» - 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 рабочей 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации рабочей программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

уметь:

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

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

дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2. Содержание программы

Курс «Здоровячок» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации его учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет, составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. 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: формирование 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 укрепления здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

Уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков ; различать «полезные» и «вредные» продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, 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 ударе;
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.

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
Тема 2 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 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

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 перемены

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»

Тема 5 Гигиена правильной осанки

Тема 6 «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 «Спешите 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 вкусы

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 вкусы 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 вкусы Текущий контроль знаний конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (4 часа)

Тема 1 Чтоб 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 вкусы 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, 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.

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 (4 часа)

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 (4 часа)

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.

3. Тематическое планирование

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)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Аудиторные	Внеаудиторные	
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	2	5	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	

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			ауди- тор- ные	вне- ауди- тор- ные	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Разговор о гигиене в школе, о правилах поведения в столовой, экскурсия по школе, в школьную столовую, с/у, медкабинет. Беседа о режиме дня и его соблюдении. Чтение произведения К. Чуковского Мойдодыр». Ролевая игра.
1.1	Дорога к доброму здоровью	1		1	
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1		1	
1.3	В гостях у Мойдодыра К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1		
1.4	Игра «К нам приехал Мойдодыр»	1		1	
II	Питание и здоровье	5	3	2	

2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1		<p>Разговор о правильном питании в школе и дома. Беседа о сбалансированности питания. Изучение витаминов и их пользы для здоровья человека.</p> <p>Изучение и освоение правил поведения за столом. Развитие умения накрывания стола для чайной церемонии. Рисунки о разнообразии питания в жизни человека</p>
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	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	2	5	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	1		<p>Разговор о создании своего режима дня и его соблюдении для здоровья школьника.</p> <p>Беседа о вредности многих продуктов на жизнь человека.</p> <p>Экскурсия для наблюдения над сезонными изменениями в живой и неживой природе. Изучение правил поведения в школе. Изучение техники безопасности с приборами, с электричеством. Соблюдение правил безопасности жизни.</p> <p>Разучивание физминуток и отработка ритмических действий.</p> <p>Игры на внимание.</p>
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1		
3.3	Физминутка, гимнастика для глаз – твои помощники	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	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1		<p>Разговор о внешнем виде человека в разных ситуациях, в разные времена года.</p> <p>Беседа о соблюдении внешнего вида в школе, влияние одежды на поведенческий образ человека.</p> <p>Памятка о выполнении домашнего задания.</p> <p>Работа с пословицами и поговорками .</p> <p>Игровые ситуации на перемене.</p>
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	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3	
5.1	«Хочу остаться здоровым».	1	1		<p>Изучение способов здорового образа жизни.</p> <p>Составление плана мероприятий по укреплению</p>

5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1		1	здоровья и профилактике различных заболеваний. Викторины, ребусы, кроссворды. Прокладывание пешеходной дорожки в школе.
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1		1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	2	1	
6.1	Моё настроение «Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1		Разговор о вредных привычках. Беседа о способах их преодоления. Советы психолога. Аутотренинг.
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1		
6.3	«Я б в спасатели пошел»	1		1	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1		Правила поведения летом вблизи водоёмов, в общественном транспорте, в людных местах и т.д. Разговор о первой медицинской помощи. Отработка навыков наложения повязки.
7.2	Первая доврачебная помощь	1		1	

7.3	Вредные и полезные растения.	1	1		Поведение в лесу на прогулке, на пикнике. Просмотр видеофильмов с предупреждением об опасностях.
7.4	Чему мы научились за год.	1		1	
	Итого:	33	14	19	

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)

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и дисциплин</i>	<i>Всего, час.</i>	<i>В том числе</i>		<i>Форма контроля</i>
			<i>Аудиторные</i>	<i>Внеаудиторные</i>	
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»
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	

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего (час)	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			ауди-торные	вне-ауди-торные	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	2	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1		1	Беседы о здоровом образе жизни, о влиянии вредных привычек на жизнь человека. Составление правил школьника, режима дня. Тестирование учащихся. Разработка комплекса утренней зарядки. Знакомство с периодической печатью о ЗОЖ.
1.2	По стране Здоровейке	1		1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
1.4	Я хозяин своего здоровья	1		1	
II	Питание и здоровье	5	3	2	
2.1	Правильное питание – залог	1	1		Изучение правильного рациона

	здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.				питания. Составления недельного меню. Отработка столового этикета. Приобретение навыков сервировки стола. Знакомство с морепродуктами и их пользой для человека. Влияние морского воздуха, морской воды на здоровье.
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	
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1		Разговор о закаливании. Значение закаливания на иммунитет. Проведение Дня Здоровья. Тестирование учащихся. Спортивно-развлекательные игры. Соревнования. Разработка физминуток для отдыха, снятия напряжения с глаз. Оформление газеты «Спорт в жизни нашего класса»
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	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	

4.1	Я и мои одноклассники	1	1		Круглый стол «От чего я устаю».
4.2	Почему устают глаза?	1	1		Профилактика сколиоза: утренняя зарядка, перемена для растяжки, «потягушки-растушки».
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		1	Беседы о правонарушениях. Совместная ученическо-родительская конференция «Я в школе и дома»
4.4	Шалости и травмы	1		1	Конкурс «Умники и умницы»
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1		
4.6	Умники и умницы	1		1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1		Чтение и обсуждение литературных произведений.
5.2	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)	1		1	Конкурс рисунков. Работа по тетрадям «Разговор о правильном питании». День Здоровья.
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1		1	Витаминная тарелка. Выращивание лука.
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1		1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1		Разыгрывание ситуаций. Пути выхода

					из них. Роль эмоций и чувств в общении с друзьями, с родителями.
6.2	Вредные привычки	1	1		Изучение сезонных изменения и их влияние на организм школьника.
6.3	«Веснянка»	1		1	
6.4	В мире интересного	1		1	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	
7.1	Я и опасность.	1	1		Разыгрывание миниспектакля.
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1		1	Изучение правил первой помощи и их отработка на практике. Конкурс рисунков. Викторина «Что я знаю»
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1		
7.4	Наши успехи и достижения	1		1	
	Итого:	34	16	18	

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
			Аудиторные	Внеаудиторные	
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	

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			ауди-тор-ные	вне-ауди-тор-ные	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	2	
1.1	«Здоровый образ	1		1	Круглый стол о здоровом

	жизни, что это?»				образе жизни. Планирование мероприятий по ведению ЗОЖ. Отработка правил личной гигиены применительно к школе и в домашних условиях.
1.2	Личная гигиена	1		1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
1.4	«Остров здоровья»	1		1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2	
2.1	Игра «Смак»	1	1		Разговор и беседы о правильном сбалансированном питании. Разработка недельного меню по нормам САНПиНа. Конкурс рисунков. Тестирование о соблюдении здорового меню. Викторина «Ты ешь что, что ты ешь»
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	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4	3	
3.1	Труд и здоровье	1	1		

					Беседы о закаливании.
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1		Разработка мероприятий о сезонном питании, закаливании, о факторах, влияющих на наш организм в разные времена года.
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	1		Экскурсия к роднику и его обустройство.
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		1	Чтение и обсуждение заметок, статей о народных средствах медицины.
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	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1		Составление памятки о режиме дня, о правильной осанке, о красивой разговорной речи. Профилактика сколиоза. Отработка приёмов по сохранению осанки.
4.2	«Доброречие»	1	1		
4.3	Спектакль С. Преображнский	1		1	

	«Капризка»				Игровые занятия.
4.4	«Бесценный дар-зрение».	1		1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	1		
4.6	«Спасатели, вперёд!»	1		1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3	
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1		Чтение, обсуждение и анализ прочитанных произведений. День Здоровья. Беседы о формировании правильного питания.
5.2	Движение это жизнь	1		1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1		1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2	
6.1	Мир моих	1	1		Профилактика вредных привычек.

	увлечений				Психологические тесты, направленные на раскрытие способностей, психологическую разгрузку, на взаимопонимание между одноклассниками.
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1		
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	1		1	
6.4	В мире интересного.	1			
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	
7.1	Я и опасность.	1	1		Подведение итогов за год.
7.2	Лесная аптека на службе человека	1		1	Обобщение и анализ изученного материала. Повторение правил поведения в лесу, на море, в общественных местах.
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1		Инструктажи. Памятки.
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1		1	
	Итого:	34	16	18	

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

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и дисциплин</i>	<i>Всего, час.</i>	<i>В том числе</i>		<i>Форма контроля</i>
			<i>Аудиторные</i>	<i>Внеаудиторные</i>	
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 взрослых»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья

Итого:	34	16	18	
--------	----	----	----	--

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			ауди-тор-ные	вне-ауди-тор-ные	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		1	Психологические тесты о познании своего внутреннего «Я».
1.2	Правила личной гигиены	1		1	Разговор о правилах личной гигиены и их соблюдении.
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1		Обсуждение лозунга « Движение – это жизнь».
1.4	Как познать себя	1		1	
II	Питание и здоровье	5	3	2	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1		Поиск исторического материала о здоровом питании наших предков в различных источниках.
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1		1	Презентация проекта «Питание моей семьи». Разработка рациона питания в различные сезоны.
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1		Фотоконкурс.
2.4	Секреты здорового		1		

	питания. Рацион питания				Соревнования с вопросами викторины.
2.5	«Богатырская силушка»	1		1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4	3	
3.1	Домашняя аптечка	1	1		Отработка навыков первой медицинской помощи. Выработка умений применять медикаментозные средства. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». Составление физминуток и зрительных пауз. Тестирование. Соревнования с элементами викторины.
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	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1		Разыгрывание кукольного спектакля. Разыгрывание школьных ситуаций: их решение, анализ, обсуждение, обобщение. Формирование
4.2	«Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	1	1		
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1		1	

4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		1	позитивного отношения к школе.
4.5	Мода и школьные будни	1	1		
4.6	Делу время, потехе час.	1		1	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1		Спортивные соревнования, весёлые эстафеты. День Здоровья. Правила поведения в поликлинике и на приёме у врача.
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1		1	
5.3	Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники»	1		1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1		1	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1		Размышления и обсуждение над жизненными ситуациями. Профилактика вредных привычек.
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1		
6.3	Школа и моё настроение	1		1	
6.4	В мире интересного.	1			

VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2	
7.1	Я и опасность.	1	1		Игровые занятия. Диагностика.
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	
	Итого:	34	16	18	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

МО учителей начальных классов

от «28» августа 2020г. №1

_____ Кещян К.С.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Ладанюк О.Ю.

«28» августа 2020 г.