

Данная рабочая программа спортивно-оздоровительного направления является комплексной по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| * 1. Введение | 3 |
| * 1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности | 4 |
| * 1. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности | 5 |
| * 1. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности | 7 |
| * 1. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане | 8 |
| 1. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности | 9 |
| * 1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности | 11 |
| * 1. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности | 12 |
| 1. Литература | 13 |
| 1. Учебный план |  |
| * 1. Учебный план 1 класс | 14 |
| * 1. Учебно - тематический план 1 класс | 15 |
| * 1. Учебный план 2 класс | 17 |
| * 1. Учебно - тематический план 2 класс | 18 |
| * 1. Учебный план 3 класс | 20 |
| * 1. Учебно - тематический план 3 класс | 21 |
| * 1. Учебный план 4 класс | 23 |
| * 1. Учебно - тематический план 4 класс | 24 |
| * 1. Учебная программа курса | 26 |
| * 1. Критерии оценки знаний и умений | 36 |
| 1. Приложение |  |
| * 1. Тестовый материал 1- 4 класс | 27 |
| Список учащихся, занимающихся в кружке | 34 |

1. **Пояснительная записка**
   1. **Введение**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся 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 школьников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, и способствует познавательному, эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 учащихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базовой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся 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 здоровьесберегающего 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, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов, реализация, которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

* 1. **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования. Оно спроектировано с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;

а) правильное (здоровое) питание и его режим; б) рациональная организация режима дня, учёба и отдых; двигательная активность; в) причины возникновения зависимости от табака, алкоголя, других психоактивных веществ и их пагубное влияние на здоровье; г) основные компоненты культуры здоровья и здорового образа жизни; влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

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

1. ***Обучение:***

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

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ Вагайская средняя общеобразовательная школа, 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, современного образовательного учреждения, должен иметь: устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность; применять знания на практике. Быть исполнительным, уверенным, добросовестным, заботливым и аккуратным: правдивым, креативным, инициативным и чувствовать доброту. Он должен иметь привычку к режиму, навыки гигиены; уметь согласовывать личное и общественное; иметь навыки самоорганизации; быть открытым 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 учащихся.

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

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

* 1. **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литература, история, окружающий мир, ОБЖ, биология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **предмет** | **содержание**  **учебной дисциплины** | **Содержание программы**  **«Здоровейка»** |
| Литература | Путешествия по русским народным сказкам. | Преодоление полосы препятствий |
| Окружающий мир | Сезонные изменения в природе. | Физкультурно-оздоровительная деятельность на свежем воздухе. |
| Биология | Наш организм. Опора тела и движение. Наше питание. | Строение организма. Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться. |
| ОБЖ | Безопасность во время занятий на сп. площадке, в сп. зале. Травмы. Первая помощь. Самоконтроль. | Инструктаж ТБ. Травмы и первая помощь. Самоконтроль во время занятий. |
| История | История Олимпийских игр, видов спорта. Достижения российских спортсменов. | Олимпийские игры. Древней Греции, Игры современности. Ведущие спортсмены России. |
| Физическая культура | Виды упражнений: строевые, ОРУ ОФП, профилактика плоскостопия нарушения осанки. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. | Комплексы ф/о упражнений Дни здоровья. Бадминтон, шахматы, уличный баскетбол, пионербол, катание на лыжах., эстафеты, п/и. |
| Изо | Тематические рисунки, плакаты, баннеры. | Символы О.И., Виды спорта. Пропаганда ЗОЖ. |
| Музыка | Спспротивно-оздоровительные мероприятия, физкультурные упражнения под музыку. | Коррекция телосложения. Укрепление физического и  психического здоровья. |

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализациипрограммы «Здоровейка» необходима материально-техническая база:

1. ***Учебные пособия:***

* натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, 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.

1. ***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:*** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

* 1. **Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Таблица №2.

|  |  |
| --- | --- |
| **формы проведения занятия**  **и виды деятельности** | **тематика** |
| Игры, эстафеты. | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.  Подвижные игры (разные по уровню сложн.)  Игры с элементами спортивных игр.  Знакомство с новыми играми. |
| Беседы. | Полезные и вредные продукты, питание.  Правильная осанка  Безопасность на занятиях, первая помощь.  История Олимпийских игр.  Как защититься от простуды и гриппа.  О закаливании. |
| Тесты и анкетирование. | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»  Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»  «Мои отношения к одноклассникам»  «Олимпийские игры». |
| Комплексы специальных физических упражнений. Упражнения ЛФК. | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» |
| Просмотр тематических презентаций, слайдов. | «Академия здоровья - зрение».  « Олимпийские игры Древней Греции 776 г.  « Олимпийские игры современности 1896 г.  «Зимние виды спорта».  «Летние виды спорта».  «Человек»  «Курить – здоровью вредить». |
| Прогулки, | «Сезонные изменения и как их принимает человек |
| Дни Здоровья, спортивные мероприятия. | «Олимпийцы среди нас».  «Олимпийская викторина»  «Быстрее, выше, сильнее»  «Все на старт».  .«Мы за здоровый образ жизни» |
| Конкурсы рисунков, плакатов, баннеров, стихов о спорте. | «Символы Олимпийских игр».  «Моё настроение»  «Продукты для здоровья»  «Мы за здоровый образ жизни»  «Нет курению!» |
| Решение ситуационных задач. | Правила дорожного движения..  Первая помощь при травме.  Лесная аптека на службе человека  Вредные привычки |
| Путешествия в мир сказок. | Преодоление полосы препятствий |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

* 1. **Количество часов программы внеурочной деятельности**

**и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

* «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
* «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
* «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

* 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
* 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятиеоб иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
* 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
* 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

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

1. **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 «Здоровейка» является формирование следующих умений:

* ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

* 1. **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

* 1. **Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

***«Здоровейка»***

***1 класс***

***«Первые шаги к здоровью»***

***Цель:*** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:**1 год

**Режим занятий**: 1 час в неделю, 33 часа в год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| Беседы, слайды | практи-ческие  занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 7 | 1 | 6 | Игра. эстафета |
| II | Питание и здоровье | 3 | 2 | 1 | Викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 2 | 1 | 1 | Викторина, |
| IV | Я в школе и дома | 8 | 3 | 5 | Игра, ЛФК, викторина |
| V | «Олимпийские игры» | 7 | 3 | 4 | Викторина, ролевая игра |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | Соревнование |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 1 | 3 | Диагностика |
|  | Итого: | 33 | 12 | 21 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***1 класс***

***«Первые шаги к здоровью»***

***Цель:***

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** учащиеся 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 |
| Беседы,  слайды | практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **7** | **1** | **6** |  |
| 1.1 | Страна «Здоровейка» | 2 | 1 | 1 | Упражнения  Игры, эстаф. |
| 1.2 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 1 |  | 1 | Комплекс утр. Гимн. |
| 1.3 | Игры | 2 |  | 2 | Правила игры |
| 1.4 | День Здоровья | 1 |  | 1 | Конкурс |
| 1.5 | «Сильные! Смелые! Ловкие!» | 1 |  | 1 | Тест |
| II | ***Питание и здоровье*** | **3** | **2** | **1** |  |
| 2.1 | Как и чем мы питаемся. Красный, желтый, зеленый. | 1 | 1 |  | Вопрос-ответ |
| 2.2 | Правильно ли мы питаемся. | 1 | 1 |  | Тест |
| 2.3 | Продукты для здоровья | 1 |  | 1 | Рисунок |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | **2** | **1** | **1** |  |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | 1 |  | 1 | Игра-эстафета |
| 3.2 | Здоровый образ жизни -1.  Как обезопасить свою жизнь. | 1 | 1 |  | Викторина |
| IV | ***Я в школе и дома*** | **8** | **3** | **5** |  |
| 4.1. | Мои любимые игры. | 1 |  | 1 | Игры |
| 4.2 | Академия здоровья - зрение | 2 | 1 | 1 | Профилакт.  упражнения |
| 4.3 | Осанка – это красиво. | 2 | 1 | 1 | Профилакт.  упражнения |
| 4.4 | Новая игра Бадминтон | 2 |  | 2 | Правила игры |
| 4.5 | Закаливание. | 1 | 1 |  | Вопрос-ответ |
| V | ***«Олимпийские игры»*** | **7** | **3** | **4** |  | |
| 5.1 | Олимпийские игры Древней Греции  776 год до н.э. | 1 | 1 |  | Викторина | |
| 5.2 | Олимпийцы среди нас. | 2 |  | 2 | Соревнования | |
| 5.3 | Олимпийские игры современности  1896 год. Пъер де Кубертен | 1 | 1 |  | Викторина | |
| 5.4 | Символы, талисманы Олимпийских игр | 1 |  | 1 | Рисунок,  Вопрос-ответ | |
| 5.5 | Быстрее! Выше! Сильнее! | 1 |  | 1 | Соревнования | |
| 5.5 | Паралимпийские игры | 1 | 1 |  |  | |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **3** | **1** | **2** |  | |
| 6.1 | Вредные и полезные привычки. | 1 | 1 |  | Круглый стол | |
| 6.2 | День здоровья  «Все на старт» | 1 |  | 1 | Эстафеты,  конкурсы | |
| 6.3 | Папа, мама, я – спортивная семья | 1 |  | 1 | Эстафеты | |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | **3** | **1** | **2** |  | |
| 7.1 | Путешествие по станциям: Красный.  Желтый. Зеленый. | 1 |  | 1 | Полоса  препятствий | |
| 7.2 | Сильные! Смелые! Ловкие! | 1 |  | 1 | Тест | |
| 7.3 | Как сохранить и укрепить свое здоровье. | 1 | 1 |  | Круглый стол | |
|  | **Итого:** | **33** | **12** | **21** |  | |

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

***«Здоровейка»***

***2 класс***

***«Если хочешь быть здоров»***

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 5 | 1 | 4 | Эстафета.  Упражнения  Игры |
| II | Питание и здоровье | 3 | 1 | 2 | Викторина  Рисунок  Путешествие.. |
| III | Моё здоровье в моих руках | 5 | 2 | 3 | Проф. упр-я.  Викторина  Игра-эстафета |
| IV | Я в школе и дома | 8 | 3 | 5 | Профилакт. упражнения |
| V | Олимпийские игры | 7 | 3 | 4 | Викторина  Соревнования  Рисунок |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | Конкурс  Эстафеты |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 3 | 1 | 2 | Тест.  Полоса  препятствий |
|  | Итого: | 34 | 12 | 22 |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***2 класс***

***«Если хочешь быть здоров»***

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 классов

**Срок обучения**: 1 год

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| Беседы, слайды | практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **5** | **1** | **4** |  |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | 1 |  | Рисунок.  Вопрос-ответ |
| 1.2 | По стране «Здоровейка» | 2 |  | 2 | Проф. упраж.  Игры |
| 1.3 | День Здоровья. | 1 |  | 1 | Конкурс |
| 1.4 | Сильные! Смелые! Ловкие! | 1 |  | 1 | Тест |
| II | ***Питание и здоровье*** | **3** | **1** | **2** |  |
| 2.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 |  | 1 | Круглый стол |
| 2.2 | Питание и спорт | 1 | 1 |  |  |
| 2.3 | Светофор здорового питания | 1 |  | 1 | Путешествие  по станциям |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | **5** | **2** | **3** |  |
| 3.1 | Режим дня и его значение для здоровья человека | 1 |  | 1 | Игровая викторина |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях  Иммунитет. | 1 | 1 |  | Вопрос-ответ |
| 3.3 | «Курить – здоровью вредить». | 1 | 1 |  |  |
| 3.4 | Я выбираю спорт. | 1 |  | 1 | соревнования |
| 3.5 | Любимые игры | 1 |  | 1 |  |
| IV | ***Я в школе и дома*** | **8** | **3** | **5** |  |
| 4.1 | Почему устают глаза. | 1 | 1 |  | Вопрос-ответ  Проф. упр. |
| 4.2 | Гигиена позвоночника. Сколиоз. | 2 |  | 2 | Профилакт.  упражнения |
| 4.3 | Безопасность и здоровье. Шалости и  Травмы. | 1 | 1 |  | Вопрос-ответ |
| 4.4 | Новая игра. Бадминтон. Стойка и  Перемещения. Техника игровых приемов | 4 | 1 | 3 | Правила игры |
| V | ***Олимпийские игры*** | **7** | **3** | **4** |  |
| 5.1 | Олимпийские игры Древней Греции  776 г. до н.э. | 1 | 1 |  | Викторина |
| 5.2 | Быстрее! Выше! Сильнее! | 2 |  | 2 | Соревнованя  эстафеты |
| 5.3 | Олимпийские игры современности  1896 г Пьер де Кубертен | 1 | 1 |  | Викторина |
| 5.4 | Путешествие в страну «Спортландию» | 1 |  | 1 | Ролевая игра |
| 5.5 | Зимние и летние виды спорта. | 1 | 1 |  | Викторина |
| 5.6 | Спортивные игры | 1 |  | 1 | Правила игры |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **3** | **1** | **2** |  |
| 6.1 | Спортивная жизнь моей семьи | 1 | 1 |  | круглый стол |
| 6.2 | Одноклассники и друзья. | 1 |  | 1 | Конкурс. Игра |
| 6.3 | Мы за здоровый образ жизни. | 1 |  | 1 | Конкурс рисунков |
| VII | ***Вот и стали мы на год взрослей*** | **3** | **2** | **1** |  |
| 7.1 | Сильные! Смелые! Ловкие! | 1 |  | 1 | Тест |
| 7.2 | Что мы знаем о здоровье. | 1 | 1 |  | Тест |
| 7.3 | Как и чем можно отравиться. Помощь при отравлении. | 1 | 1 |  | Вопрос-ответ |
|  | **Итого:** | **34** | **12** | **22** |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**«*Здоровейка»***

**3 класс**

***«По дорожкам здоровья»***

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа).

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 5 | 1 | 4 | Упражнения  Эстафеты.  Игры. |
| II | Питание и здоровье | 3 | 1 | 2 | Викторина  Рисунок.  Путешествие.. |
| III | Моё здоровье в моих руках | 5 | 2 | 3 | Профил. Упр.  Викторина.  Игра-эстафета |
| IV | Я в школе и дома | 8 | 3 | 5 | Профил. Упр.  Правила игры.  Вопрос-ответ |
| V | Олимпийские игры | 7 | 3 | 4 | Викторина.  Соревнования.  Рисунок |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | Конкурс.  Эстафеты. |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 3 | 1 | 2 | Тест.  Вопрос-ответ |
|  | Итого: | 34 | 12 | 22 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**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 |
| Беседы,  слайды | практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **5** | **1** | **4** |  |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 |  | 1 | Рисунок  Сочинение. |
| 1.2 | Личная гигиена. Спортивная одежда и  обувь. | 1 | 1 |  | Конкурс |
| 1.3 | По стране «Здоровейка» | 2 |  | 2 | Профил. Упр  Игры. Эстаф. |
| 1.4 | Сильные! Смелые! Ловкие! | 1 |  | 1 | Тест |
| II | ***Питание и здоровье*** | **3** | **1** | **2** |  |
| 2.1 | Правильное питание – залог физического  и психического здоровья. | 1 | 1 |  | Вопрос-ответ |
| 2.2 | Питание и спорт. Вредные микробы. | 1 |  | 1 | Круглый стол |
| 2.3 | Путешествие по станциям | 1 |  | 1 | Игра |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | **5** | **2** | **3** |  |
| 3.1 | Наш мозг и его волшебные действия. | 1 | 1 |  | Круглый стол |
| 3.2 | Курить – здоровью вредить. | 1 | 1 |  | Викторина |
| 3.3 | Как сохранить и укрепить здоровье | 1 |  | 1 | Рисунок |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода – наши  лучшие друзья. | 1 |  | 1 | игры |
| 3.5 | День здоровья  «Хочу остаться здоровым» | 1 |  | 1 | Эстафеты |
| IV | ***Я в школе и дома*** | **8** | **3** | **5** |  |
| 4.1 | Мои любимые игры | 1 |  | 1 | Правила игры |
| 4.2 | Бесценный дар - зрение | 1 | 1 |  | Профилакт. упражнения |
| 4.3 | Новая игра. Бадминтон. Техника  Игровых приемов. | 3 |  | 3 | Правила игры |
| 4.4 | Красивая осанка | 2 | 1 | 1 | Профилакт. упражнения |
| 4.5 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | 1 |  | Конкурс рисунков |
| V | ***Олимпийские игры*** | **7** | **3** | **4** |  |
| 5.1 | Олимпийские игры Древней Греции  776 г. до н.э. | 1 | 1 |  | Викторина  Рисунок. |
| 5.2 | Быстрее! Выше! Сильнее! | 1 |  | 1 | соревнования |
| 5.3 | Олимпийские игры современности  1896 г. Пьер де Кубертен | 1 | 1 |  | Викторина.  Рисунок. |
| 5.4 | Путешествие в Спортландию | 1 |  | 1 | Ролевая игра |
| 5.5 | Паралимпийские игры | 1 | 1 |  | Вопрос-ответ |
| 5.6 | Папа, мама, я спортивная семья | 1 |  | 1 | Конкурс |
| 5.7 | Движение это жизнь | 1 |  | 1 | Игры |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **3** | **1** | **2** |  |
| 6.1 | Мир моих увлечений. | 1 |  | 1 | Рисунок |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  | Круглый стол |
| 6.3 | Я, ты, он, она вместе здоровая семья | 1 |  | 1 | Игра  Конкурс |
| VII | ***Вот и стали мы на год взрослей*** | **3** | **1** | **2** |  |
| 7.1 | Ваше здоровье. | 1 |  | 1 | Тест |
| 7.2 | Сильные! Смелые! Ловкие!  . | 1 |  | 1 | Тест |
| 7.3 | Я и опасность | 1 | 1 | 1 |  |
|  | **Итого:** | **34** | **16** | **18** |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

***«Здоровейка»***

**4 класс**

***«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»***

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей**: обучающиеся 4 класса

**Срок обучения**: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| Беседы | практи-ческие  занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 5 | 1 | 4 | Упражнения.  Эстафеты.  Игры. |
| II | Питание и здоровье | 3 | 1 | 2 | Викторина.  Рисунок  Путешествие |
| III | Моё здоровье в моих руках | 5 | 2 | 3 | Профил. упр.  Викторина.  Игры. Эстаф. |
| IV | Я в школе и дома | 8 | 3 | 5 | Профил. упр.  Игры.  Рисунок. |
| V | Чтоб забыть про докторов | 7 | 3 | 4 | Викторина.  Соревнования  Рисунок. |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | Конкурс.  Эстафеты.  Рисунки. |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 3 | 1 | 2 | Тесты.  Полоса препятствий |
|  | Итого: | 34 | 12 | 22 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4 класс**

***«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»***

**Цель:**  формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 классов

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| Беседы,  слайды | Практи-ческие занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **5** | **1** | **4** |  |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | 1 |  | Викторина |
| 1.2 | По стране «Здоровейка» | 1 |  | 1 | Конкурс |
| 1.3 | Сильные! Смелые! Ловкие! | 1 |  | 1 | Тест |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье | 1 | 1 |  | За круглым столом |
| 1.4 | Как познать себя | 1 |  | 1 | соревнования |
| II | ***Питание и здоровье*** | **3** | **1** | **2** |  |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни  человека | 1 |  | 1 | Круглый стол |
| 2.2 | Питание и спорт Путешествие по станциям. | 1 |  | 1 | Игра |
| 2.3 | Секреты здорового питания. Рацион питания | 1 | 1 |  | Вопрос-ответ |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | **5** | **2** | **3** |  |
| 3.1 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 |  | 1 | Игры |
| 3.2 | «Береги зрение с молоду». | 1 | 1 |  | Профил. упр. |
| 3.3 | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  | 1 | Профил. упр. |
| 3.4 | «Мы за здоровый образ жизни»  Курить – здоровью вредить. | 1 | 1 |  | Викторина |
| 3.5 | Любимые игры. | 1 |  | 1 | Правила игры |
| IV | ***Я в школе и дома*** | **8** | **3** | **5** |  |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая  свой режим». | 1 | 1 |  | Конкурс |
| 4.2 | Новая игра. Бадминтон. Техника и  Тактика игры. | 3 |  | 3 | Правила игры |
| 4.3 | Мои любимые игры | 1 |  | 1 | Правила  игры |
| 4.4 | «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!» | 1 | 1 |  | Вопрос-ответ |
| 4.5 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом  заниматься. | 1 |  | 1 | Игры |
| 4.6 | Что такое дружба. Как дружить в школе. | 1 | 1 |  | Круглый стол |
| V | ***Олимпийские игры*** | **7** | **3** | **4** |  |
| 5.1 | Олимпийские игры Древней Греции  776 г. до н.э. | 1 | 1 |  | Викторина |
| 5.2 | Быстрее! Выше! Сильнее! | 2 |  | 2 | соревнования |
| 5.3 | Олимпийские игры современности.  1896 г. Пьер де Кубертен | 1 | 1 |  | Викторина |
| 5.4 | Олимпийцы среди нас. | 1 |  | 1 | Игры |
| 5.5 | Зимние и летние виды спорта. | 1 | 1 |  | Викторина. |
| 5.6 | Путешествие в Спортландию. | 1 |  | 1 | Игра –  эстафета |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **3** | **1** | **2** |  |
| 6.1 | Школа – территория здоровья | 1 | 1 |  | Круглый стол |
| 6.2 | Делу - время, потехе – час. | 1 |  | 1 | Эстафеты.  Конкурсы. |
| 6.3 | Чтоб болезней не бояться, надо  Спортом заниматься. | 1 |  | 1 | Игры. |
| VII | ***Вот и стали мы на год взрослей*** | **3** | **1** | **2** |  |
| 7.1 | Сильные! Смелые! Ловкие! | 1 |  | 1 | Тест |
| 7.2 | Мой двигательный режим в течение дня. | 1 | 1 |  | Рисунок. |
| 7.3 | «Умеете ли вы вести здоровый образ  жизни». | 1 |  | 1 | Тест |
|  | **Итого:** | **34** | **12** | **22** |  |

**По окончании курса учащиеся**

.

***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 сохранение и укрепление здоровья;

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

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

выполнять физические упражнения для развития физических навыков ;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;

определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

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

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

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

находить выход из стрессовых ситуаций;

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

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

ПРИЛОЖЕНИЕ

***Тестовый материал***

***1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»***

**1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**

а) Три раза в день.

б) Два раза.

в) Один раз.

**2. Всегда ли Вы завтракаете?**

а) Всегда.

б) Не всегда.

в) Никогда.

**3. Из чего состоит Ваш завтрак?**

а) Каша и чай.

б) Мясное блюдо и чай.

в) Чай.

**4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом  
ужином?**

а) Никогда.

б) Один-два раза в день.

в) Три раза и более.

**5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**

а) Три раза в день.

б) Один-два раза в день.

в) Два-три раза в неделю.

**6. Как часто Вы едите жареную пищу?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**7. Как часто Вы едите выпечку?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**8. Что Вы намазываете на хлеб?**

а) Маргарин.

б) Масло с маргарином.

в) Только масло.

**9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже.

**10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**

а) Менее трёх раз в неделю.

б) От 3 до 6 раз в неделю.

в) За каждой едой.

**11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**

а) Одну-две.

б) От трёх до пяти.

в) Шесть и более.

**12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с  
мяса нужно:**

а) убрать весь жир;

б) убрать часть жира;

в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, 6-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

***2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»***

**1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**

а) инфекция

б) эпидемия

в) аллергия

**2. Как не передаются кишечных заболеваний?**

а) по воздуху

б) с пищей

в) с грязными руками

**3. Что вредит здоровью?**

а) игры на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

**4.Что не вредит здоровью?**

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

**5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**

а) по воздуху

б) с пищей

в) с водой

**6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

**7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?**

а) никотин

б) алкоголь

в) наркотики

**8. Что не поможет организму стать сильнее?**

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

**9. Какое питание нельзя назвать здоровым?**

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

***3 класс Тест «Ваше здоровье»***

**1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак,  
обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?**

а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.

б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.

в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

**2. Курите ли Вы?**

а) Нет.

б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.

в) Курите по целой пачке в день.

**3. Употребляете в пищу:**

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

**4.Пьёте ли Вы кофе?** а) Очень редко.

б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.

в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

**5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?**

а) Да, для Вас это необходимо.

б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.

в) Нет, не делаете.

**6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**

а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.

б) Школа Вас в общем-то устраивает.

в) Вы идёте без особой охоты.

**7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**

а) Нет.

б) Только при острой необходимости.

в) Да, принимаете каждый день.

**8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**

а) Нет.

б) Затрудняетесь ответить.

в) Да.

**9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической ра­боты, туризма, занятия спортом?**

а) Да, а иногда и оба дня.

б) Да, но только когда есть возможность.

в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

**10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**

а) Активно занимаясь спортом.

б) В приятной весёлой компании.

в) Для Вас это - проблема.

**11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?**

а) Нет.

б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да.

**12. Есть ли у Вас чувство юмора?**

а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их обще­ство.

в) Нет.

**Ключ:** за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы сле­дите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хоро­шее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некото­рых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоро­вье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хоро­шее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слиш­ком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: при­ятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компа­нии, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы по­ка не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажи­тесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

***4 класс Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»***

**1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:**

а)заводите будильник;

б)доверяете внутреннему голосу;

в)полагаетесь на случай.

**2.Проснувшись утром, Вы:**

а)сразу встаёте;

б)встаёте не спеша, затем - гимнастика;

в)ещё немного нежитесь под одеялом.

**3.Ваш завтрак:**

а)кофе или чай с бутербродом;

б)мясное блюдо и чай;

в)завтракаете не дома, а на работе.

**4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?**

а)Приход в школу в одно и тоже время.

б)В диапазоне плюс-минус 30 минут.

в)Гибкий график.

**5.Вы бы предпочли за обед:**

а)успеть поесть в столовой;

б)поесть не торопясь;

в)поесть не торопясь и немного отдохнуть.

**6.Курение:**

а)некурящий;

б)менее 5 сигарет в день или периодически курите;

в)курите регулярно;

г)курите очень много;

д)10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

**7.Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?**

а)Долгими дискуссиями.

б)Уходите от споров.

в)Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

**8.Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?**

а)Не больше чем на 20 минут.

б)До часа.

в)Больше часа.

**9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?**

а)Общественной работе.

б)Хобби.

в)Домашним делам.

**10.Что означают для Вас встречи с друзьями?**

а)Возможность отвлечься от забот.

б)Потеря времени.

в)Неизбежное зло.

**11.Как Вы ложитесь спать?**  
а) Всегда в одно время.

б)По настроению.

в)По окончании всех дел.

**12. Употребляете в пищу:**

а)много масла, яиц, сливок;

б)мало фруктов и овощей;

в)много сахара, пирожных, варенья

**13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?**

а)Роль болельщика.

бДелаете зарядку.

в)Достаточно рабочей и физической нагрузки.

**14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:**

а)танцевали;

б)занимались спортом;

в)прошли пешком порядка 4 км.

**15.Как Вы проводите летние каникулы?**

а)Пассивно отдыхаете.

б)Физически трудитесь.

в)Гуляете и занимаетесь спортом.

**16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы**:

а)любой ценой стремитесь достичь своего;

б)надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в)намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

***Ключ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Вариант ответа | | |
| а | 6 | в |
| 1 | 30 | 20 | 0 |
| 2 | 10 | 30 | 0 |
| 3 | 20 | 30 | 0 |
| 4 | 0 | 10 | 20 |
| 5 | 0 | 10 | 20 |
| 6 | 30 | 10 | 0 |
| 7 | 0 | 10 | 30 |
| 8 | 30 | 20 | 0 |
| 9 | 10 | 10 | 30 |
| 10 | 30 | 0 | 0 |
| 11 | 30 | 30 | 0 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12 | 20 | 30 | 0 |
| 13 | 0 | 30 | 0 |
| 14 | 30 | 30 | 30 |
| 15 | 0 | 20 | 30 |
| 16 | 0 | 30 | 20 |

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.