

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ЯГОДНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ

«Рассмотрено»
руководитель методического
объединения учителей
гуманитарных дисциплин
Белу С.В. Белоусова
протокол № 1
от « 30 » 08 20 18 г.

«Согласовано»
заместитель директора по
УВР
Шу Е.А. Шумакова
« 30 » 08 20 18 г.

«Утверждено»
директор школы
Ф.А. Данкевич
приказ № 204
от « 30 » 08 20 18 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Здоровый ребёнок- успешный ребёнок» 1-4 классы**

Составитель:
учитель начальных классов
Лундина Г.В

2018/2019 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
 1. Введение
 2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности
 3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности
 4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности
 5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

- II. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности
 1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности
 2. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

- III. Литература
- IV. Учебный план 1 класс
- V. Учебный план 2 класс
- VI. Учебный план 3 класс
- VII. Учебный план 4 класс
- VIII. Приложение (подвижные игры на переменах)
 1. Тестовый материал

Пояснительная записка

1. Введение

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Занятия по курсу «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» проводятся в 1-4 классах 1 раз в неделю, они интегрированы с предметами учебного плана «Физкультура», «Изобразительное искусство», «Технология», «Окружающий мир», «Физическая культура», «Литературное чтение», «Музыка» с системой дополнительного образования в школе и являются составной частью программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Занятия проводятся в режиме активных методов обучения: дискуссии, обсуждение реальных ситуаций, учебные и ролевые игры. Именно в этом возрасте у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Занятия

ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, способствуют развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Описание ценностных ориентиров содержания курса:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества.

2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» 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 и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» 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.

2. Цели конкретизированы следующими задачами:

1. *Формировать:*

- представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыки конструктивного общения;
- потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. *Обучать:*

- 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 «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе, 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 как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

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

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою

деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

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

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

3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.

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 реализации программы «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. 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 здоровье

4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» предназначена для обучающихся 1-4 классов. (68 часов в год). 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	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни

	Как защититься от простуды и гриппа
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» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
Школьные конференции	В мире интересного
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
Экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
Театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
Участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

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

5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» 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. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Режим занятий:

- 1 класс-33 часа (1 час в неделю).
- 2 класс-34 часа (1 час в неделю).
- 3 класс-34 часа (1 час в неделю).
- 4 класс-34 часа (1 час в неделю).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» 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, подчеркивая 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 «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», 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 «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

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

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у 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 «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» является формирование следующих умений:

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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-

оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» - 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.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» 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.

Учащиеся должны уметь: продемонстрировать себя как индивидуальность, различать внешние сходства и различия людей, продемонстрировать способы самопознания:

определение ведущего уха, глаза, участвовать в обсуждении своего индивидуального места посадки в классе как одного из приёмов саморегуляции; самостоятельно проводить комплекс упражнений «Гимнастика для глаз».

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.

Ожидаемые результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- представлять двигательную активность как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам,
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», 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 поведения 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

Источники информации для отслеживания результатов:

- вопросы для самоанализа;
- практическая работа;
- тестирование;

Методы:

- открытый ответ;
- выбор ответа;
- психогимнастика;

Формы контроля, мониторинг, диагностика

1. контрольные упражнения;
2. тестирование;
3. творческие выступления;
4. роль в играх;
5. выполнение заданий соревновательного характера;
6. оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
7. диагностическое исследование: сформированность логических, коммуникативных, регулятивных и др. универсальных учебных действий;
8. защита творческих, проектных работ;
9. результативность участия в конкурсных программах и др.

Материально – техническое обеспечение.

- компьютер,
- музыкальный центр,
- фотоаппарат, видеокамера,
- наборы мягких модулей,
- наборы кукол,
- спортивный инвентарь,
- каток,
- снежный городок.

Задача взрослых – сделать так, чтобы стремление к здоровому образу жизни стало потребностью и помогло ученику открыть удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

Организация занятий предполагает ведение тетрадей.

Содержание программы

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 с молодости».

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 вкусности

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс (4 часа)

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний- городской конкурс «Разговор о правильном питании»

3 класс (4 часа)

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской 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 вкусности Текущий контроль знаний городской 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. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

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.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»
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, 34 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

Календарно тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля	Дата
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия		
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	1	2		
1.1	Дорога к доброму здоровью	1			1		
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1			1		
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1				
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1		праздник	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2		
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1				
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1		
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1				
2.4	Как и чем мы питаемся		1				
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1	викторина	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3		4		
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1				
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1				
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1				
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1		
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1			1		
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1		
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1	викторина	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1				
4.2	Зрение – это сила	1	1				
4.3	Осанка – это красиво	1			1		

4.4	Весёлые переменки	1			1		
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1				
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1			1	Игра-викторина	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1		3		
5.1	«Хочу остаться здоровым».	1	1				
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1			1		
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1		
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглый стол	
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	2		1		
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			день вежливости	
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1				
6.3	«Я б в спасатели пошел»	1			1	Ролевая игра	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2		
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1				
7.2	Первая доврачебная помощь	1			1		
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1				
7.4	Чему мы научились за год.	1			1	диагностика	
	Итого:	33	15	1	17		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»
2 класс
 «Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие 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 в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	14	19	

Календарно тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля	Дата
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия		
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	1	2		
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1		
1.2	По стране Здоровейке	1			1		
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1			праздник	
1.4	<u>Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)</u>	1		1			
II	Питание и здоровье	5	3		2		
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1				
2.2	Культура питания. Этикет.	1			1		
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1				
2.4	Что даёт нам море		1				

2.5	<u>Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний-викторина)</u>	1			1	викторина	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3		4		
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1				
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1				
3.3	День здоровья «Будьте здоровы»	1	1				
3.4	Иммунитет	1			1		
3.5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1			1		
3.6	Спор в жизни ребёнка.	1			1		
3.7	<u>Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом</u>	1			1	викторина	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3		
4.1	Я и мои одноклассники	1	1				
4.2	Почему устают глаза?	1	1				
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1		
4.4	Шалости и травмы	1			1		
4.5	5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1				
4.6	<u>Умники и умницы Текущий контроль знаний</u>	1			1	Игра-викторина	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3		
5.1	«Преображенский «Огородники»	1	1				
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1			1		
5.3	<u>День здоровья</u> День здоровья «Самый здоровый класс»	1			1		
5.4	<u>«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний-городской конкурс«Разговор о правильном питании</u>	1			1	круглый стол	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	2		1		
6.1	Мир эмоций и чувств	1	1			день вежливости	
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1				
6.3	«Веснянка»	1			1	Ролевая игра	
6.4	<u>В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция</u>	1					
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2		

7.1	Я и опасность.	1	1				
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1			1		
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1				
7.4	<u>Наши успехи и достижения.</u> <u>Итоговый контроль знаний-</u> <u>диагностика.</u>	1			1	диагности ка	
	Итого:	34	15	1	17		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»
3 класс
 «По дорожкам здоровья»

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

Категория слушателей: обучающиеся 3 класса

Срок обучения: 1 год

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	14	19	

Календарно тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля	Дата
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия		
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	1	2		
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1			1		
1.2	Личная гигиена	1			1		
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1				
1.4	«Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)	1		1		праздник	
II	Питание и здоровье	5	3		2		
2.1	Игра «Смак»	1	1				
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1			1		

2.3	Вредные микробы	1	1				
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1				
2.5	<u>«Чудесный сундучок»</u> <u>Текущий контроль знаний – КВН</u>	1			1	викторина	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3		4		
3.1	Труд и здоровье	1	1				
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1				
3.3	День здоровья«Хочу остаться здоровым»	1	1				
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1			1		
3.5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1			1		
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1			1		
3.7	<u>«Моё здоровье в моих руках»</u> <u>Текущий контроль знаний-викторина</u>	1			1	викторина	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1				
4.2	«Доброречие»	1	1				
4.3	Осанка – это красиво	1			1		
4.4	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1			1		
4.5	«Бесценный дар- зрение»	1	1				
4.6	Гигиена правильной осанки <i>Темаб</i> «Спасатели , вперёд!» <u>Текущий контроль знаний</u>	1			1	Игра-викторина	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3		
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1				
5.2	Движение это жизнь	1			1		
5.3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1			1		
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглый стол	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	2		1		
6.1	Мир моих увлечений	1	1			день вежливости	

6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1				
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1	Ролевая игра	
6.4	<u>В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция</u>	1	1				
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2		
7.1	Я и опасность.	1	1				
7.2	Лесная аптека на службе человека	1			1		
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1				
7.4	<u>Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика</u>	1			1	диагностика	
	Итого:	34	15	1	17		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»
4 класс
 «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

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

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 2 час в неделю, 68 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	9	1	5	праздник
II	Питание и здоровье	9	4	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	11	5	6	Викторина
IV	Я в школе и дома	12	6	6	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	9	3	6	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	10	6	4	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	8	4	4	Диагностика
	Итого:	68			

Календарно тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля	Дата
			Лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия		
I	Введение «Вот мы и в школе».	9	1	6	2		
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»						
1.2	Правила личной гигиены						
1.3	Физическая активность и здоровье						
1.4	Как познать себя (Текущий контроль знаний – За круглым столом)					праздник	
II	Питание и здоровье	9	3	4	2		

2.1	Питание необходимое условие для жизни человека						
2.2	Здоровая пища для всей семьи						
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени						
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания						
2.5	<u>«Богатырская силушка»</u> <u>Текущий контроль знаний –КВН</u>						викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	11	3	4	4		
3.1	Домашняя аптечка						
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»						
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»						
3.4	«Береги зрение с молодую».						
3.5	Как избежать искривления позвоночника						
3.6	Отдых для здоровья						
3.7	<u>Умеем ли мы отвечать за своё здоровье</u> <u>Текущий контроль знаний-викторина</u>						викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	12	3	6	3		
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»						
4.2	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»						
4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»						
4.4	4 Что такое дружба? Как дружить в школе?						
4.5	Мода и школьные будни						
4.6	<u>Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра</u> <u>викторина</u>						Игра-викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	9	1	6	3		
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься						
5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни».						
	Кукольный спектакль Преображенский						

5.3	«Огородники»						
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»					круглый стол	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	10	2	7	1		
6.1	Размышление о жизненном опыте					день вежливости	
6.2	Вредные привычки и их профилактика						
6.3	Школа и моё настроение					Ролевая игра	
	<u>В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика</u>						
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	8	2	4	2		
7.1	Я и опасность.						
7.2	Игра «Мой горизонт»						
7.3	Гордо реет флаг здоровья						
7.4	<u>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.</u>					диагностика	
	Итого:	68					

Подвижные игры на переменах (34 часа в год)

Игры	Содержание
1.«Игра со звоночком»	Взявшись за руки, дети становятся в круг, внутри которого должны находиться двое играющих. Одному из них завязывают глаза, а другому дают в руки звоночек. Ориентируясь на его звук, первый должен ловить, а второй – убегать от него, вовремя заглушая звон. В игре требуется ловкость и осторожность. Она доставляет большое удовольствие не только играющим, но и зрителям.
2.«Выполни уговор строго»	Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простираться к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут. Перед началом провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает.
3.«Изобрази без предмета»	<p>Предложите детям, проявив воображение, проделать публично следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вдеть нитку в иголку. • Пришить пуговицу. • Подбросить и поймать мяч (напоминаю – без мяча). • Перебрасываться с товарищем мячом. • Наколоть дрова. • Обстругать доску рубанком. • Заточить карандаш. • Остричь ногти ножницами. • Перенести предмет с одного места на другое. • Перелистать книгу с тонкими страницами и альбом с толстыми. • Развернуть и сложить газету. • Несколько раз перелить воду из одного стакана в другой. • Плеснуть в кого-либо водой из стакана и суметь уклониться от того, чтобы тебя не облили. • Поднять вещи весом в 1, 2, 3, 4, 5 и 10 кг. • Брать поочередно в руки очень холодный, теплый и горячий предмет. • Ощупывать бархат, шелк, шерсть. • Поставить несколько тарелок одна в другую, не производя при этом ни малейшего шума. • Понюхать яблоко, апельсин, розу, гвоздику, лук, нашатырный спирт. • Разрезать на ломти арбуз и съесть один кусок. • Изобразить и «озвучить» мотоцикл, трактор, голубятню, кипящий чайник. • Изобразить парикмахера, делающего сложную женскую прическу; хирурга во время операции; зубного врача, который выдергивает зуб; хозяйку, которая чистит окуней; шофера, который чинит автомобиль, лежа под ним.

	<ul style="list-style-type: none"> • Изобразить разозленного кота; голодного поросенка; надменного индюка; ночную сову; красавца-павлина; страуса; гордого петуха; пингвина. Главное – передать характер животного или птицы, изобразить их походку, «голос», манеры. Сделать это весело. • Изобразить пешеходов на улице: старушку с собачкой на поводке; постового милиционера, у которого жмут ботинки; влюбленного с цветами, у которого болит зуб; многодетную маму с кучей разбегающихся детей; девушку с раскрытым зонтиком в сильный ветер. • Показать, как ходят и бегают гуси, верблюды, утки, кошки, слоны, жирафы, зайцы, лягушки, кенгуру, крокодилы, медведи, утки, лиса и др. (можно использовать карточки с изображением животных).
4.Игра на внимание	– Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали!
5.«Не перепутай!»	– Попробуйте проделать такое упражнение (демонстрирует). Оно только на первый взгляд может показаться очень простым и легким. На самом деле это не так. Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой – за левое ухо. Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Только не перепутайте, где у вас нос, а где ухо, где правая, а где левая сторона.
6.Игра на внимание «Три движения»	– Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх. Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2–3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого.
7.«Быстрей шагай»	На одном конце коридора в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-то из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий отворачивается и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.
8.«Пройти бесшумно»	Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего, но тут же должны их опустить. Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти через ворота.
9.«Стой спокойно!»	Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую. Кто ошибется, поднимет не ту руку или зазевается, тот сменяет водящего.

10. «Вернись скорее»	На расстоянии 8–10 м один от другого ставятся два стула. На них садятся двое играющих с завязанными глазами. По команде «Марш!» они должны как можно скорее подойти к противоположному стулу, дотронуться до него и вернуться. Не следует мешать друг другу. Выигрывает тот, кто быстрее доберется до своего стула и усядется на нем.
11. «Ветер и флюгеры»	Учитель выясняет, знают ли дети, где север, юг, восток и запад, и предлагает после этого игру. Учитель – ветер, ребята – флюгеры. Когда учитель говорит: «Ветер дует с севера», флюгеры должны повернуться лицом к югу, если ветер с запада – к востоку и т.д. Если учитель говорит: «Буря», флюгеры должны закружиться на одном месте; если он говорит: «Переменно», флюгеры начинают покачиваться на месте; «Штиль» – все замирают. Для усвоения правил проводится репетиция. Игра ведется в быстром темпе. Можно 2 и 3 раза подряд называть одно и то же направление ветра. Тогда никто из игроков не должен поворачиваться. Победителями считаются те, кто сделает меньшее число ошибок.
12. Шуточная эстафета «Гонки»	Когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта. Но поклонников у него с тех пор не стало меньше. Наверное, никто из ребят не откажется стать «всадником» и покататься с ветерком на «лошади». Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменяют табуретки или стулья. Желательно, чтобы они были крепкие, кто же выводит на старт хромую лошадь? Что делает настоящий всадник перед забегом? Всклакивает в седло, берет поводья в руки и, покрикивая: «Но! Пошла!», двигается вперед. «Всадник» в этой эстафете тоже должен на старте «оседлать» табуретку, взяться за ее края вместо уздечки и, помогая себе ногами, проделать путь от старта до финиша и обратно. Вслед за первым «седоком» этот путь осиливает и вся команда. Эта эстафета – хорошая тренировка, после нее можно будет когда-нибудь пересечь и на живую лошадь. А побеждают во всех «конных забегах» самые выносливые и быстрые.
13. Подвижная игра «Сантики-сантики-лим-по-по»	Играющие стоят в круге. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние... За это время играющие выбирают, кто будет «показывающим». Этот игрок должен будет показывать разные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, притоптывание ногой и т.д.). Все остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. Ему нужно определить, кто показывает все движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры произносятся хором слова: «Сантики-сантики-лим-по-по». Незаметно для водящего показывающий демонстрирует новое движение. Все должны мгновенно его перенять, чтобы не дать возможности водящему догадаться, кто ими руководит. У ведущего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим.
14. «Поймай хвост дракона»	Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача «головы» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».
15. «Атомы и молекулы»	Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!»,

	то уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному».
16. «Музыкальная швабра»	Дети становятся парами и танцуют под музыку. Один ученик в это время (под музыку же) протирает шваброй пол. Как только музыка останавливается, пары должны поменять своих партнеров, а ученик со шваброй быстро кладет ее на пол и тоже ищет себе партнера. Кто не успел это сделать, тот и танцует со шваброй.
17. «С кочки на кочку»	<i>1 вариант:</i> каждый получает по 4 картонки размером 20x25 см, становится на две из них, две другие кладет перед собой и переходит на них. Соревнуется несколько человек. <i>2 вариант:</i> каждому дать по 3 картонки (догадливый и ловкий может совершить переход на двух картонках). <i>3 вариант:</i> играющие разбиваются на пары, каждая пара получает по 5 картонок. После двух минут на размышление и пробу, они по сигналу начинают соревнование с другими парами. Передвигаться вдвоем на пяти картонках не просто, ведь 2 ноги одновременно на картонку ставить нельзя. Пара, пришедшая первой, побеждает.
18. «Не рассыпать, не пролей!»	Ребята разбиваются на 2–3 команды с одинаковым количеством играющих. <i>1 вариант:</i> каждая команда образует отдельный круг, все становятся лицом к центру. Команды получают по 2 стакана (лучше небыющих), до краев наполненных водой, и по 2 тонкие книжки в переплетах с положенными на них тремя горошинками. Нужно быстро передавать по кругу поочередно: стакан, книжка, стакан, книжка. Если горошинки падают, кто-либо из играющих поднимает их и кладет на книжку. Получается задержка в движении. Все эти предметы должны пройти по кругу 5 раз. Команда, опередившая другие, получает 5 очков (если она не растеряла ни одной горошинки и воды в стаканах осталось больше, чем у других команд). <i>2 вариант:</i> условия игры те же, но все стоят спиной к центру. <i>3 вариант:</i> условия те же, но участники игры поворачиваются один лицом, другой спиной к центру – поочередно. Если команды повторяют соревнование, интереснее провести игру во всех трех вариантах. Ведущему нелегко следить сразу за всеми командами, и он может назначить себе помощников.
19. «В шляпе не танцуют»	Для проведения игры требуются 4 шляпы, желательно нарядные и красивые (две для мальчиков и две для девочек). Перед началом танца ведущий объявляет правила игры: «Со мной рядом стоят мальчики и девочки, у которых на головы надеты шляпы, они тоже хотят танцевать, но... в шляпе не танцуют. Чтобы принять участие в танце, они должны надеть шляпу на голову любого танцующего – только в этом случае они получают право танцевать с его партнером. Девочки будут надевать шляпы девочкам, а мальчики – мальчикам. Если вам наденут на голову шляпу, уступите своего партнера и не огорчайтесь. Выбирайте другого, пользуясь своим правом надеть шляпу. Если вам надели шляпу, не снимайте ее, пока не выберете себе нового партнера.
20. «Узнаешь ли по звуку?»	На столе стоят от 8 до 12 по-разному звучащих предметов. Ведущий постукивает по каждому предмету гвоздем (металлической палочкой), а затем деревянным карандашом. Все внимательно прислушиваются к тому, какой звук издают предметы. Затем помощники загораживают столик, а ведущий ударяет по одному из предметов несколько раз деревянной, а затем металлической палочкой. Кто может назвать предмет, поднимает руку, и ведущий опрашивает по одному из разных команд.
21. «Стая уток»	Играющие становятся в шеренгу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Они слегка сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. По сигналу все начинают в полуприседе быстро продвигаться вперед до обозначенной

	черты – «озера» (10-15м), не меняя положения руки ног. Побеждает та утка, которая первой достигает озера (перейдет черту). Правила игры: тот, кто начал движение до сигнала или нарушил установленное положение рук или ног, считается проигравшим.
22. «Пройди, не задень»	На ровном месте, на расстоянии шага одна от другой ставятся 8-10 кеглей на одной линии. Играющий становится перед первой кеглей, ему завязываются глаза повязкой и предлагают пройти между кеглями туда и обратно. Выигрывает тот, кто свалит наименьшее количество кеглей.
23. «Послушай, поверь и себя проверь»	Ведущий предлагает игрокам сделать следующие упражнения: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой- за правое ухо. Потом опять хлопнуть и сделать все то же другой рукой. Вариант упражнения: по команде отдать честь (как военные) правой рукой, а левой показать «ВО!» (рука в кулак, большой палец вверх), потом по команде сделать то же другой рукой.
24. «Земля, вода, огонь, воздух»	Играющие становятся в круг, в середине которого стоит ведущий. Он бросает мячик кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: земля, вода, огонь, воздух. Если ведущий сказал слово «земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-нибудь домашнее животное. На слово «вода» играющий отвечает названием рыбы. На слово «воздух» названием птицы. При слове «огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему.
25. Смена номеров	Играющие становятся по кругу плечом к плечу и рассчитываются по порядку номеров. В центре находится водящий. Он громко называет любые номера. Вызванные номера должны быстро поменяться местами, а водящий старается занять одно из свободных мест. Оставшийся без места становится водящим.
26. Выполни уговор строго	Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простираться к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут. Перед началом провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает.
27. «Море волнуется...»	Дети встают в круг и повторяют за ведущим слова. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри.
28. «Ручеёк»	Дети встают парами. Образуют коридор. Один ребёнок проходит по этому коридору и выбирает себе пару.
29. «Зеркало»	Ребята стоят на своих местах и выполняют те движения, которые им показывает взрослый, чётко копируя их. Учитель играет роль зеркала, в которое смотрят учащиеся. Они должны: - замереть на месте; - повернуться вправо, влево; - постоять на пальчиках; - постоять на пальчиках и поморгать глазами; - покивать головой; - постоять, попеременно поднимая над головой левую и правую руку; - постоять, обнимая себя за шею то левой, то правой рукой.
30. «Клоуны»	Учащиеся могут сидеть или стоять. Учитель предлагает им поиграть в клоунов. Выполнить следующие задания: - брови свести и развести; - глаза сильно прищурить и широко открыть;

	<ul style="list-style-type: none"> - губы максимально растянуть в импровизированной улыбке, а затем поджать их; - шею максимально вытянуть, а затем опустить её; - плечи максимально свести и развести; - руками обнять себя, погладить, пожелать себе успехов и улыбнуться
31. Театр пантомимы	<p>Учащиеся встают, кладут друг другу руки на плечи и имитируют движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поезда; - самолёта; - трактора;+ - гусеницы; - черепахи; - змеи; - медведя; - пингвина; <p>Главное условие - слаженное и чёткое выполнение упражнения всеми учащимися, единение мыслей, чувств и движений.</p>
32. «Балансировка»	<p>Ребята балансируют с газетой в положении сидя или стоя. При этом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - они держат газету на вытянутых руках; - на левой и правой руке попеременно, стоя на обеих ногах; - держат газету на голове; - на плечах; - на затылке; - попеременно на правой и левой ноге.
33. « Тяжёлый груз»	<p>Держа книгу на вытянутой руке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переключать её из правой руки в левую, переворачивая при этом книгу; - приседать, держа книгу попеременно в правой и левой руке. При этом глаза должны быть закрыты.
34. «Единение»	<p>Дети должны научиться выполнять следующие движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывать бумажный мяч вверх обеими руками (дощечкой, книгой); - ловить мячик близко над землёй и снова подбрасывать вверх; - не давать ему упасть, удерживая мяч в воздухе ногой, рукой, ладонью, плечом, коленом.

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, б-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 осведомлѐн о здоровье
5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье
Меньше 5 – твоѐ 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 жалуется на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства.

Если Вы пока не бегайте 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 то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поест в столовой;
- б) поест не торопясь;
- в) поест 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.
- б) Делаете 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	б	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.

Литература.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. М. 2002
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
6. Дурейко Л.И. Всё о твоём здоровье. Минск, 2000.
7. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
8. Иванова В.В. Этикет и антиэтикет.М,1999.
9. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
10. Кирпичёв В.И. Физиология и гигиена младших школьников. М. 2002.
11. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
12. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
13. Королёва В. Гигиеническая подготовка. Минск, 1990.
14. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. М., : ВАКО,2008.
15. Люс Л. Борьба со злом. Минск, 2005.
16. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
17. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
18. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
19. Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
20. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
21. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
22. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья. М.,2002
23. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.