**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия «Эврика»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и утверждена  на заседании педагогического совета  протокол № 1 от 29.08.23 | Утверждаю  Директор гимназии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В.В. Голубев  02.09.23 |

Программа внеурочной деятельности

***«Здоровячок»***

**Автор-составитель:**

**Николаева Е.В.**

**Педагоги, реализующие программу:**

**Черкесова И.В.,Пашковец К.С.,Котова Н.Д.,**

**Николаева Е.В., Филонская О.А, Беляева О.В,**

**Нечаева О.В., Иванова Т.А., Малышева М.М.,**

**Ципина Т. Ю, Сорокина О.В., Василькова И.Ю.,**

**Шаляпина , Е.В., Михайлова Е.М.**

**Возраст обучающихся: 1-4 класс**

**Срок реализация программы: 4 года**

**Великий Новгород**

**2023 год**

**Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности “Здоровячок” направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курени я, алкоголизма и наркомании. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит пони мающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровячок” 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 школы.

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

Закон РФ “Об образовании”;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10;

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.).

**Цель курса внеурочной деятельности:**

укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

**Задачи:**

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Отличительные особенности программы, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровячок”, предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

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, школьные праздники.

**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 проведение 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, применять полученную информацию на практике.

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 ребенок будет значимым участником деятельности.

**Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Оптимальная численность группы от 15 человек.

**Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы, режим занятий**

Для осуществления образовательного процесса по Программе “Здоровячок” необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

- набор ЭОР по тематике курса.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, то есть 20-35 минут. Курс рассчитан на 33 часа (1 класс), 34 часа (2-4 классы).

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. 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.

**Прогнозируемый результат**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Личностными результатами программы 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 другие участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)**

**Регулятивные УУД**

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учить высказывать свое 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД**

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.

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 и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**Коммуникативные УУД**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 мероприятии;

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 всех его проявлениях.

**Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению“Здоровячок” разбита на семь разделов:

“Наша школа”: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

“Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

“Бережём здоровье”: 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 мое ближайшее окружение”: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

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, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость 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 состоит из четырех частей:

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

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

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

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

Данное содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и занятий | Всего, час | теория | практика | УУД |
| I | Введение. “Наша школа” | 4 | 1 | 3 | Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.   Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.  Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.  Проговаривать последовательность действий на занятии.  Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.  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 и схематических рисунков). |
| 1.1 | Дорога к здоровью | 1 |  | 1 |
| 1.2 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке! | 1 |  | 1 |
| 1.3 | Друзья Мойдодыра. | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Праздник “Первоклассники – чистюли” | 1 |  | 1 |
| II | Здоровое питание | 5 | 2 | 3 |
| 2.1 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!  Конкурс рисунков. | 1 | 1 |  |
| 2.2 | Культура питания. Чаепитие. | 1 |  | 1 |
| 2.3 | Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании) | 1 |  | 1 |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся | 1 | 1 |  |
| 2.5 | Самые полезные продукты | 1 |  | 1 |
| III | Бережем здоровье | 7 | 3 | 4 |  |
| 3.1 | Режиму дня мы друзья | 2 | 2 |  | 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.  Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. |
| 3.2 | Продукты для здоровья | 1 | 1 |  |
| 3.3 | Экскурсия “Сезонные изменения в природе и в жизни человека” | 1 |  | 1 |
| 3.4 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  | 1 |
| 3.5 | День здоровья.  “В здоровом теле – здоровый дух” | 1 |  | 1 |
| 3.6 | Растем здоровыми. | 1 |  | 1 |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.1 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | 1 |  | Проговаривать последовательность действий на занятии.  Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.  Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.  Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). |
| 4.2 | Здоровье зрения | 1 | 1 |  |
| 4.3 | Здоровая осанка | 1 |  | 1 |
| 4.4 | Калейдоскоп подвижных игр. | 1 |  | 1 |
| 4.5 | Правила подготовки домашних заданий | 1 | 1 |  |
| 4.6 | Все болезни победим – быть здоровыми хотим | 1 |  | 1 |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 |  |
| 5.1 | Паспорт здоровья | 1 | 1 |  | 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.  Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы) |
| 5.2 | Что бывает вкусным и полезным? | 1 |  | 1 |
| 5.3 | День здоровья. “Веселые старты” | 1 |  | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.4 | “Если хочешь быть здоров” | 1 |  | 1 | Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса. |
| VI | Я и мое ближайшее окружение. | 3 | 2 | 1 |  |
| 6.1 | Мое настроение. Выставка рисунков. | 1 | 1 |  | Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);  Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).  Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  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). |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки. | 2 | 1 | 1 |
| VII | “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс” | 4 | 2 | 2 |
| 7.1 | Безопасное лето (просмотр видео-фильма) | 1 | 1 |  |
| 7.2 | Первая помощь | 1 |  | 1 |
| 7.3 | “Зеленая аптечка” | 1 | 1 |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год | 1 |  | 1 |
|  | ВСЕГО: | 33 | 14 | 19 |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и занятий | Всего, час | теория | практика | Формы контроля |
| I | Введение. “Наша школа”. | 4 | 1 | 3 | ***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.   Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса. |
| 1.1 | Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ) | 1 |  | 1 |
| 1.2 | В городе Здоровейске. | 1 |  | 1 |
| 1.3 | Мой организм – целая планета. | 1 | 1 |  |
| 1.4 | “Что длят здоровья хорошо, а что бывает плохо?” | 1 |  | 1 |
| II | Здоровое питание. | 5 | 3 | 2 |  |
| 2.1 | Основные правила правильного питания. | 1 | 1 |  | ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);  Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.  Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). |
| 2.2 | Этикет. Культура питания. | 1 |  | 1 |
| 2.3 | Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? | 1 | 1 |  |
| 2.4 | Море для моего здоровья. | 1 | 1 |  |
| 2.5 | Пирамида здорового питания | 1 |  | 1 |
| III | Бережем здоровье. | 7 | 4 | 3 |  |
| 3.1 | Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным? | 1 | 1 |  | 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. |
| 3.2 | Как закаляться? Обтирание и обливание. | 1 | 1 |  |
| 3.3 | День здоровья | 1 |  | 1 |
| 3.4 | Что такое иммунитет? | 1 | 1 |  | ***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.  Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке. |
| 3.5 | Как сохранять и укреплять свое здоровье? | 1 |  | 1 |
| 3.6 | Правила безопасности при занятиях спортом. | 1 | 1 |  |
| 3.7 | Азбука здоровья | 1 |  | 1 |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 1 | 1 |  | Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.  Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).  Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке. |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 1 | 1 |  |
| 4.3 | Сколиоз. Как его предотвратить? | 1 |  | 1 |
| 4.4 | Игры и травмы. | 1 |  | 1 |
| 4.5 | Переутомление и утомление | 1 | 1 |  |
| 4.6 | “Умники и умницы” | 1 |  | 1 |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 |  |
| 5.1 | Почему мы болеем? | 1 | 1 |  | 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). |
| 5.2 | Кто и как защищает нас от болезней? | 1 |  | 1 |
| 5.3 | День здоровья | 1 |  | 1 |
| 5.4 | Копилка витаминов. Здоровое питание | 1 |  | 1 |
| VI | Я и мое ближайшее окружение. | 4 | 2 | 2 |  |
| 6.1 | Такой разный мир людей. Эмоции и чувства. | 1 | 1 |  | 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. |
| 6.2 | Вредные привычки | 1 | 1 |  |
| 6.3 | Тренинг “Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным” | 1 |  | 1 |
| 6.4 | Игра “Что? Как” Почему?” | 1 |  | 1 |
| VII | “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс” | 4 | 2 |  |  |
| 7.1 | Летние опасности. | 1 | 1 | 1 | Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.  Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). |
| 7.2 | Как избежать отравлений? | 1 |  | 1 |
| 7.3 | Первая помощь при отравлениях. | 1 | 1 |  |
| 7.4 | Наши успехи и достижения. | 1 |  | 1 |
|  | ВСЕГО: | 34 | 16 | 18 |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и занятий | Всего, час | теория | практика |  |
| I | Введение. “Наша школа” | 4 | 1 | 3 |  |
| 1.1 | “Здоровый образ жизни – что это?” | 1 |  | 1 | Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.   Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. |
| 1.2 | Принцесса Личная Гигиена. | 1 |  | 1 |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра. | 1 | 1 |  |
| 1.4 | “На острове здоровья” | 1 |  | 1 |
| II | Здоровое питание | 5 | 2 | 3 |  |
| 2.1 | Игра “Барышни и кулинары” | 1 |  | 1 | Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.  Проговаривать последовательность действий на занятии.  Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся. |
| 2.2 | Зависимость физического и психического здоровья человека от правильного питания. | 1 |  | 1 |
| 2.3 | Вредные микробы. | 1 | 1 |  |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как ее приготовить? | 1 | 1 |  |
| 2.5 | “Скатерть – самобранка и здоровье” | 1 |  | 1 |
| III | Бережём здоровье | 7 | 3 | 4 |  |
| 3.1 | Здоровье и труд человека | 1 | 1 |  | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.  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 и схематических рисунков). |
| 3.2 | Чудесный труд головного мозга | 1 | 1 |  |
| 3.3 | День здоровья | 1 |  | 1 |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья | 1 |  | 1 |
| 3.5 | Беседа “Как сохранить и укрепить свое здоровье” | 1 | 1 |  |
| 3.6 | Экскурсия “Природа – источник здоровья” | 1 |  | 1 |
| 3.7 | “Мое здоровье в моих руках” | 1 |  | 1 |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 2 | 4 |  |
| 4.1 | Мой внешний вид – залог здоровья” | 1 | 1 |  | 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.  Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы) |
| 4.2 | “Как аукнется, так и откликнется” - беседа | 1 | 1 |  |
| 4.3 | Инсценировка “Мои привычки – капризные сестрички” | 1 |  | 1 |
| 4.4 | “Зрение – окно в мир, бесценный дар” | 1 |  | 1 |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 |  | 1 |
| 4.6 | “Здоровьеспасатели, вперед” | 1 |  | 1 |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 |  |
| 5.1 | Ответственное поведение. Правила пребывания в незнакомых местах. | 1 | 1 |  | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.  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 и схематических рисунков). |
| 5.2 | Движение – это жизнь | 1 |  | 1 |
| 5.3 | День здоровья | 1 |  | 1 |
| 5.4 | “Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности” | 1 |  | 1 |
| VI | Я и мое ближайшее окружение. | 4 | 2 | 2 |  |
| 6.1 | Мир увлечений школьника | 1 | 1 |  | 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. |
| 6.2 | “И снова о вредных привычках…” Профилактическая беседа. | 1 | 1 |  |
| 6.3 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Инсценировка. А. С. Пушкин “Сказка о рыбаке и рыбке” | 1 |  | 1 |
| 6.4 | Интересное в мире здоровья | 1 |  | 1 |
| VII | “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс” | 4 | 1 | 3 |  |
| 7.1 | Безопасность при любой погоде | 1 | 1 |  | 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) |
| 7.2 | Секреты лесной аптеки | 1 |  | 1 |
| 7.3 | “Не зная броду, не суйся в воду” - игра | 1 |  | 1 |
| 7.4 | Чему мы научились за год | 1 |  | 1 |
|  | ВСЕГО | 34 | 12 | 22 |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и занятий | Всего, час | теория | практика |  |
| I | Введение “Наша школа” | 4 | 1 | 3 | Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).  Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. |
| 1.1 | “Здоровый образ жизни и мое здоровье” | 1 |  | 1 |
| 1.2 | Что нужно знать о личной гигиене? | 1 |  | 1 |
| 1.3 | Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника. | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность. | 1 |  | 1 |
| II | Здоровое питание | 5 | 3 | 2 |  |
| 2.1 | Секреты правильного питания | 1 | 1 |  | 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, |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  | 1 |
| 2.3 | Пища наших предков. Современное меню для здоровья. | 1 | 1 |  |
| 2.4 | Здоровое питание. Дневной рацион школьника. | 1 | 1 |  |
| 2.5 | “Умеем ли мы правильно питаться?” | 1 |  | 1 |
| III | Бережем здоровье | 7 | 4 | 3 |  |
| 3.1 | Что должно быть в домашней аптечке? | 1 | 1 |  | 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. |
| 3.2 | “Мы за здоровый образ жизни” | 1 | 1 |  |
| 3.3 | Как вести себя, когда что-то болит? | 1 | 1 |  |
| 3.4 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос | 1 |  | 1 |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  | 1 |
| 3.6 | Здоровье человека во время отдыха | 1 | 1 |  |
| 3.7 | Моя ответственность за мое здоровье. | 1 |  | 1 |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.1 | “Режиму дня мы друзья” | 1 | 1 |  | 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 всех учащихся. |
| 4.2 | “Знайте правила движенья, как таблицу умноженья” | 1 | 1 |  |
| 4.3 | Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий | 1 |  | 1 |
| 4.4 | Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. | 1 |  | 1 |
| 4.5 | Мода и школьные будни. | 1 | 1 |  |
| 4.6 | Делу время – потехе час. | 1 |  | 1 |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 |  |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | 1 |  | ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.  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.  Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы) |
| 5.2 | День здоровья | 1 |  | 1 |
| 5.3 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом. | 1 |  | 1 |
| 5.4 | Если ты ушибся или порезался. Первая помощь | 1 |  | 1 |
| VI | Я и мое ближайшее окружение. | 4 | 2 | 2 |  |
| 6.1 | Жизненный опыт человека | 1 | 1 |  | ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.  Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).  Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. |
| 6.2 | Почему некоторые привычки называются вредными? | 1 | 1 |  |
| 6.3 | Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение. | 1 |  | 1 |
| 6.4 | Интересное в мире здоровья. | 1 |  | 1 |
| VII | “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс” | 4 | 2 | 2 |  |
| 7.1 | Опасности вокруг меня | 1 | 1 |  | 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). |
| 7.2 | Игра “Я здоровье берегу – сам себе я помогу” | 1 |  | 1 |
| 7.3 | Культура здорового образа жизни. Беседа | 1 | 1 |  |
| 7.4 | “Умеем ли мы вести здоровый образ жизни”? | 1 | 1 |  |
|  | ВСЕГО: | 34 | 16 | 18 |  |

**Литература, используемая педагогом для организации образовательного процесса**

Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Конспекты уроков для 1 класса. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009

Езушина Е.В. “Азбука правильного питания. 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки” - Волгоград: “Учитель”, 2008

Суслов В.Н. Этикет. Учусь правилам поведения. 1-4 классы. Тесты,практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс)”- М.: “Вако”, 2008

Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток (1-4 класс): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников” - Москва.:, 2007

Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000

Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999

Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993

Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998

Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998

Большая книга правил для воспитанных детей

Ротенберг Р. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992