****

**I. Пояснительная записка**

1. **Нормативные документы, на основе которых составлена программа**

Рабочая программа курса «Здоровейка» для 1-4 класса МКОУ «Кировский сельский лицей» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

 **-** Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №. 373)

1. **Общая характеристика курса**

 Курс «Здоровейка» реализует физкультурно-спортивное направление. Курс «Здоровейка» носит здоровьесберегающий характер, так как приобщает детей к здоровому образу жизни.

 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.

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный 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 «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***
* представлений о: факторах, оказывающих 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;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
1. ***Обучение:***
* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

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.
1. **Место курса в учебном плане**

 Программа составлена сроком на 4 учебных года из расчета 1 час в неделю, всего 34 часа для 2-4 классов, 33 часа для 1 класса.

1. **Ценностные ориентиры содержания курса**

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

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

**5. Результаты освоения курса**

 В ходе реализация программы внеурочной деятельности «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
* **уметь:**
* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**II. Содержание курса**

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

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

**Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» состоит из четырёх модулей:**

1. 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. 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
3. 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. 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.

**III. Тематическое планирование**

**1 класс (33 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание работы** | **Формы организации занятий** |
| **«Вот мы и в школе»** |
| 1 | Дорога к доброму здоровью | Выделение понятий. | Беседа |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | Составление маршрута к доброму здоровью. Разучивание комплекса упражнений для зарядки. |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | К. Чуковский «Мойдодыр» | Игра |
| 4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | Выступление учащихся | Праздник |
| **«Питание и здоровье»** |
| 5 | Витаминная тарелка на каждый день.  | Иллюстрирование витаминов | Конкурс рисунков |
| 6 | Культура питания.Приглашаем к чаю | Изучение правил поведения за столом и уточнениезначений непонятных слов | Ролевая игра |
| 7 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | Составление сценария спектакля по произведению.Литературное слушание. | Литературное слушание. |
| 8 | Как и чем мы питаемся | Просмотр видеофильма о питании | Просмотр тематических видеофильмов |
| 9 | Красный, жѐлтый, зелѐный | Изучение правил безопасности | Беседа |
| **«Моё здоровье в моих руках»** |
| 10 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим | Составление режима дня | Круглый стол |
| 11 | Полезные и вредные продукты. | Рассматривание иллюстраций на слайдах; практическое выполнение действий: «как нужно отличать полезные продукты от вредных». | Игра |
| 12 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеѐк» | Творческое чтение. | Театрализованные представления |
| 13 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» |  Экскурсия по школьному парку. | Экскурсия |
| 14 | Как обезопасить свою жизнь | Выполнение упражнений. Спортивные игры. | Игра |
| 15 | «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | Обобщение знаний о здоровом образе жизни | Спортивный праздник |
| 16 | В здоровом теле здоровый дух | Просмотр видеофильма | Просмотр тематических видеофильмов |
| **«Я в школе и дома»** |
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья | Составление перечня правил личной гигиены | Беседа |
| 18 | Зрение – это сила | Гимнастика для глаз. «Волк во рву». Правила игры. | Ролевая игра |
| 19 | Осанка – это красиво | Держи осанку! « Метко в цель».  | Ролевая игра |
| 20 | Весѐлые переменки | Весѐлые физкультминутки. « Два Деда Мороза». | Подвижные игры |
| 21 | Здоровье и домашние задания | Составление правил, как правильно выполнять домашнее задание | Беседа |
| 22 | Мы весѐлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | Разучивание комплекса упражнений для утренней гимнастики. | Практическое занятие |
| **«Чтоб забыть про докторов»** |
| 23 | Хочу остаться здоровым | Составление основных правил как укреплять здоровье. | Просмотр тематической презентации |
| 24 | Вкусные и полезные вкусности | Разучиваем правила игры «Приглашаем к чаю». | Сюжетно – ролевая игра |
| 25 | Как хорошо здоровым быть | Обобщение знаний. | Спортивные эстафеты |
| 26 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | Беседа с медицинским работником. «Перемена мест». Игра. | Беседа. Подвижная игра.  |
| **«Я и моё ближайшее окружение»** |
| 27 | Моѐ настроение. Передай улыбку по кругу. | Выставка рисунков «Моѐ настроение». | Выставка рисунков. |
| 28 | Вредные и полезные привычки | Просмотр мультфильма. | Просмотр тематических мультфильмов. |
| 29 | Я б в спасатели пошел! | Спортивные эстафеты | Спортивные эстафеты |
| «Вот и стали мы на год взрослей» |
| 30 | Опасности летом | Просмотр презентации. Составление правил поведения. | Просмотр презентации. |
| 31 | Первая доврачебная помощь | Беседа с медицинским работником | Беседа |
| 32 | Вредные и полезные растения | Просмотр тематической презентации | Игра |
| 33 | Чему мы научились за год | Итоговое занятие | Диагностика |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тематическое планирование занятий по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка»****2 класс (34 час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание работы** | **Формы организации занятий** |
| **Вот мы и в школе** |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | Обобщение знаний о ЗОЖ | Беседа |
| 2 | По стране Здоровейке | Обобщение знаний о пользе ведения здорового образа жизни | Интерактивная экскурсия. |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | Разучивание пословиц и поговорок о здоровье. «Попрыгунчики». Игра | Беседа. Подвижная игра. |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | Советы доктора Воды. Практическое применение знаний. | Викторина. |
| **Питание и здоровье** |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья | Изучение трех самых важных продуктов, их польза, составление меню правильного питания. | Беседа. Просмотр видеофрагмента. |
| 6 | Культура питания. Этикет. | Обобщение знаний о этикете. | Беседа. Анкетирование. |
| 7 | «Я выбираю кашу» | Беседа о пользе и видах каш. Чтение по ролям рассказа Драгунского "Тайное становится явным» | Беседа |
| 8 | «Что даёт нам море» | Беседа о морских продуктах. Показ презентации. | Беседа. Показ тематической презентации. |
| 9 | Светофор здорового питания | Рисуют рисунки на заданную тему. | Беседа. Конкурс рисунков. |
| **Моё здоровье в моих руках** |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека | Беседа о пользе сна, составление режим дня. | Беседа. |
| 11 | Закаливание в домашних условиях | Беседа о том, как закаливаться в домашних условиях | Показ тематической презентации. |
| 12 | «Будьте здоровы» | Подвижные игры на свежем воздухе. | День здоровья. |
| 13 | Иммунитет | Читают стихотворение А.Л. Барто «Мимоза». | Беседа. Просмотр мультфильма. |
| 14 | Как сохранять и укреплять свое здоровье | Беседа с медицинским работником. Игра «Перемена мест».  | Беседа. Подвижная игра. |
| 15 | Спорт в жизни ребёнка. | Показ презентации, беседа. Рассказ о своих спортивных достижениях. | Показ тематической презентации. |
| 16 | Слагаемые здоровья | Аппликация. | Совместное творчество. |
| **Я в школе и дома** |
| 17 | Я и мои одноклассники | Правила общения с одноклассниками. | Ролевая игра. |
| 18 | Почему устают глаза? | Беседа по теме: от чего устают глаза, формулирование правил для того, чтобы глаза не уставали. | Беседа. Просмотр презентации. |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | Беседа о сколиозе, формулирование правил как его предотвратить. | Показ тематической презентации. |
| 20 | Шалости и травмы | Беседа о том, что из-за детских шалостей бывают травмы, понимание всей серьезности данной темы. | Беседа. Просмотр видеофрагмента. |
| 21 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | Формулирование правил выполнения домашнего задания | Беседа. |
| 22 | Умники и умницы | Обобщение | Викторина |
| **Чтоб забыть про докторов** |
| 23 | Полезные советы | Формулирование полезных советов для здоровья | Круглый стол |
| 24 | Как защитить себя от болезни | Творческий конкурс | Выставка рисунков |
| 25 | Сказка «Репка» на новый лад | Инсценировка сказки. | Театрализованное представление |
| 26 |  Вкусные и полезные вкусности | Беседа о правильном питании | Беседа. Просмотр видеофрагмента. |
| **Я и моё ближайшее окружение** |
| 27 | Мир эмоций и чувств | Обучение выражать и изображать мимикой различные ситуации | Игра-тренинг |
| 28 | Вредные привычки | Обсуждение по теме | Просмотр презентации |
| 29 | Релаксация |  Разучивают и выполняют упражнения для снятия напряжения. | Просмотр презентации |
| 30 | В мире интересного | Обобщение по изученным темам | Викторина |
| **Вот и стали мы на год взрослей** |
| 31 | Я и опасность | Домашняя аптечка. Что должно в ней быть? | Беседа. |
| 32 | Чем и как можно отравиться | Игра "Грибники" | Беседа. Просмотр видеофрагмента. |
| 33 | Первая помощь при отравлении | Обсуждение, ответы на вопросы. | Беседа. Просмотр презентации. |
| 34 | Наши успехи и достижения | Итоговое занятие | Тестирование |

**Тематическое планирование занятий по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка»****3 класс (34 час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание работы** | **Формы организации занятий** |
| **Вот мы и в школе** |
| 1 | Здоровый образ жизни, что это? | Обобщение знаний о ЗОЖ | Беседа |
| 2 | Личная гигиена | Формулирование правил личной гигиены | Беседа. Просмотр презентации. |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | Просмотр видеофильма. | Беседа. |
| 4 | «Остров здоровья» | Обобщение | Викторина. |
| **Питание и здоровье** |
| 5 | Игра «Смак» | Отличия полезных продуктов от вредных | Игра |
| 6 | Правильное питание –залог здоровья | Секреты здорового питания. Рацион питания. | Беседа. Показ тематической презентации. |
| 7 | Вредные микробы | Просмотр и обсуждение презентации о вредных микробах. | Беседа. Просмотр презентации. |
| 8 | Как приготовить здоровую пищу | Беседа о том, как приготовить полезную пищу. | Беседа. Показ тематической презентации. |
| 9 | Чудесный сундучок | Тематическая игра. | Беседа. Игра |
| **Моё здоровье в моих руках** |
| 10 | Труд и здоровье | Беседа о пользе труда. | Беседа. |
| 11 | Наш мозг и его волшебные действия | Беседа о работе мозга | Показ тематической презентации. |
| 12 | Хочу остаться здоровым | Подвижные игры на свежем воздухе. | День здоровья. |
| 13 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | Подвижные игры на свежем воздухе. | Игры. |
| 14 | Как сохранять и укреплять свое здоровье | Беседа с медицинским работником. Игра «третий лишний».  | Беседа. Подвижная игра. |
| 15 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | Экскурсия на свежий воздух, обсуждение того, как свежий воздух положительно влияет на организм | Экскурсия |
| 16 | Моё здоровье в моих руках | Обобщение по изученным темам | Викторина. |
| **Я в школе и дома** |
| 17 | Мой внешний вид – залог здоровья | Обобщение знаний о правилах личной гигиены | Беседа. Просмотр презентации. |
| 18 | Доброречие | Беседа по теме. | Беседа. Просмотр презентации. |
| 19 | С. Преображенский «Капризка» | Чтение произведения. | Обсуждение |
| 20 | Бесценный дар - зрение | Беседа о всей важности сохранения зрения | Беседа.  |
| 21 | Гигиена правильной осанки | Упражнения для поддержания правильной осанки | Комплекс упражнений |
| 22 | «Спасатели, вперёд!» | Обобщение тем | Викторина, игра |
| **Чтоб забыть про докторов** |
| 23 | Шарль Перро «Красная шапочка» | Просмотр мультфильма.  | Обсуждение. |
| 24 | Движение - это жизнь | Беседа о пользе того, как много нужно двигаться | Беседа. Просмотр презентации. |
| 25 | «Дальше, быстрее, выше» | Приобщение к ведению ЗОЖ | Спортивные эстафеты |
| 26 | Разговор о правильном питании | Творческий конкурс | Выставка рисунков |
| **Я и моё ближайшее окружение** |
| 27 | Мир моих увлечений | Рассказы учащихся о своих увлечениях | Беседа |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | Обсуждение по теме | Просмотр презентации |
| 29 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. |  Инсценирование сказки А.С. Пушкина | Представление |
| 30 | В мире интересного | Обобщение по изученным темам | Викторина |
| **Вот и стали мы на год взрослей** |
| 31 | Я и опасность. | Оформление памятки правил безопасности | Творческая работа |
| 32 | Лесная аптека на службе человека | Создание книги лекаря. | Беседа. |
| 33 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | Через игру формулирование правил поведения в воде | Ролевая игра. |
| 34 | Чему мы научились и чего достигли | Обобщение по пройденным темам. | Тестирование. |

 |
|  |  |  |  |  |
|  | **Тематическое планирование занятий по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка»****4 класс (34 час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание работы** | **Формы организации занятий** |
| **Вот мы и в школе** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | Обобщение знаний о ЗОЖ | Беседа |
| 2 | Правила личной гигиены | Формулирование правил личной гигиены, оформление листовок | Творческая деятельность. |
| 3 | Физическая активность и здоровье | Беседа. Написание мини-сочинений. | Конкурс сочинений |
| 4 | Как познать себя | Рассуждения детей по просмотренному | Просмотр видеофильма |
| **Питание и здоровье** |  | видеофильму. |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека | Изготовление буклета, связанного с правильным питанием | Творческая деятельность. |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи | Составление примерного рациона правильного питания для всей семьи | Беседа. Показ тематической презентации. |
| 7 | Как питались в стародавние времена | Обсуждение по теме | Беседа. Просмотр презентации. |
| 8 | Секреты здорового питания | Изучение критериев здорового питания | Беседа. Показ тематической презентации. |
| 9 | Богатырская силушка | Обобщение по разделу | Беседа. Игра |
| **Моё здоровье в моих руках** |
| 10 | Домашняя аптечка | Изучение свойств лекарственных растений | Беседа. |
| 11 | «Мы за здоровый образ жизни» | Изготовление листовок по теме | Творческая деятельность |
| 12 | «Сколько стоит твоё здоровье» | Обсуждения учащихся по теме | Марафон |
| 13 | Береги зрение смолоду | Беседа о важности сохранения зрения | Беседа. Просмотр видеофрагмента. |
| 14 | Моя осанка | Правила: Как избежать искривления позвоночника. Упражнения для поддержания правильной осанки | Беседа. Просмотр презентации. |
| 15 | Отдых для здоровья | Подвижные игры на свежем воздухе | Спортивные игры |
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | Обобщение по изученным темам | Викторина. |
| **Я в школе и дома** |
| 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | Разработка режима дня. | Беседа. Просмотр презентации. |
| 18 | «Класс не улица ребята, И запомнить это надо!» | Правила поведения в школе. | Беседа. Просмотр презентации. |
| 19 | Спеши делать добро | Беседа по теме | Обсуждение |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | Беседа по теме | Обыгрывание ситуаций  |
| 21 | Мода и школьные будни | Беседа с учащимися по поводу внешнего вида в школе, изготовление набросков модной школьной формы | Творческая деятельность |
| 22 | Делу время, потехе час | Обобщение знаний по разделу. | Викторина, игра |
| **Чтоб забыть про докторов** |  | модной школьной одежды. |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | Веселые старты | Спортивные эстафеты |
| 24 | День здоровья | Приобщение учащихся к ЗОЖ | Спортивный праздник |
| 25 | С. Преображенский «Огородники» | Работа с произведением | Обсуждение |
| 26 | Разговор о правильном питании | Творческий конкурс | Выставка рисунков |
| **Я и моё ближайшее окружение** |
| 27 | Размышление о жизненном опыте | Рассказы учащихся о своем опыте.  | Мини-сочинения |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | Обсуждение по теме | Оформление рисунков, плакатов |
| 29 | Школа и моё настроение |  Научились ли мы управлять своими эмоциями? | Беседа |
| 30 | В мире интересного | Обобщение по изученным темам | Викторина |
| **Вот и стали мы на год взрослей** |
| 31 | Я и опасность. | Оформление памятки правил безопасности | Творческая работа |
| 32 |  «Мой горизонт» | Разучивание правил, проведение игры | Игра |
| 33 | Гордо реет флаг здоровья | Подведение итогов полученных знаний по пройденным темам | Анкетирование |
| 34 | Умеете ли вы вести здоровый образ жизни | Обобщение по курсу | Тестирование. |

**IV. Материально-техническое обеспечение** Мультимедийный проекторЭкспозиционный экран Компьютер с выходом в интернетСканерПринтерМячиСкакалкиКегли**V. Список литературы**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. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю.  Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.:  1991. – 120 с.
 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |