

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Великосельская средняя школа
Гаврилов – Ямского муниципального района»**



**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровейка»
для 1- 4 классов**

Срок реализации – 4 года

**Руководитель:
Клепецкене С.В., учитель начальных классов**

**с. Великое
2020-2024 г.г.**

Пояснительная записка

Данная программа соответствует федеральным государственным стандартам начального общего образования и учебному плану МОУ «Великосельская средняя школа Гаврилов-Ямского муниципального района».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена на учащихся 1-4 классов и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. В основу положены культурологический и личностноориентированный подходы. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. 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, а также направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, адаптация первоклассников.

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

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих 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;

2. 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.

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.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА

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

Программа 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.

Программа каждого класса 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.

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)

3 класс – 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 молодю».

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. Преображенский «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 здоровее дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 часа)

Тема 1 Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть»

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

2 класс (4 часа)

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

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

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

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

Текущий контроль знаний- 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.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

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

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

1. Регулятивные УУД:

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

2. Познавательные УУД:

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

3. Коммуникативные УУД:

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

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

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 «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной 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.

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. 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 с.
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: Ставрополь-сервисшкола, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Здоровейка»

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

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

№ 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	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 класс
«Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
					лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I			Введение «Вот мы и в школе».	4	1	1	2	
1.1	3.09		Дорога к доброму здоровью	1			1	
1.2	10.09		Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1			1	
1.3	17.09		В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1			
1.4	24.09		Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1		праздник
II			Питание и здоровье	5	3		2	
2.1	1.10		Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1			

2.2	8.10		Культура питания Приглашаем к чаю	1			1	
2.3	15.10		Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1			
2.4	22.10		Как и чем мы питаемся		1			
2.5	29.10		Красный, жёлтый, зелёный	1			1	виктори на
III			<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3		4	
3.1	12.11		Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1			
3.2	19.11		Полезные и вредные продукты.	1	1			
3.3	26.11		Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1			
3.4	3.12		Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1	
3.5	10.12		Как обезопасить свою жизнь	1			1	
3.6	17.12		<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1			1	
3.7	24.12		В здоровом теле здоровый дух	1			1	виктори на
IV			<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1	14.01		Мой внешний вид – залог здоровья	1	1			
4.2	21.01		Зрение – это сила	1	1			
4.3	28.01		Осанка – это красиво	1			1	
4.4	4.02		Весёлые переменки	1			1	
4.5	11.02		Здоровье и домашние задания	1	1			
4.6	25.02		Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1	Игра- виктори на
V			<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3	
5.1	4.03		“Хочу остаться здоровым”.	1	1			
5.2	11.03		Вкусные и полезные вкусности	1			1	
5.3	18.03		<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1	
5.4	1.04		«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглы й стол

VI			<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	2		1	
6.1	8.04		Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			день вежливости
6.2	15.04		Вредные и полезные привычки	1	1			
6.3	22.04		“Я б в спасатели пошел”	1			1	Ролевая игра
VII			<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	
7.1	29.04		Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			
7.2	6.05		Первая доврачебная помощь	1			1	
7.3	13.05		Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1			
7.4	20.05		Чему мы научились за год.	1			1	диагностика
Итого:				33	15	1	17	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Здоровейка»

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

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

№ 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	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» городской кокурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая

					конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час	В том числе			Форма контроля
					лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практически занятия	
I			<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1		2	
1.1	08.09		Что мы знаем о ЗОЖ	1			1	
1.2	15.09		По стране Здоровейке	1			1	
1.3	22.09		В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	29.09		Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН
II			<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2	
2.1	06.10		Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1			
2.2	13.10		Культура питания. Этикет.	1			1	
2.3	20.10		Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1			
2.4	27.10		«Что даёт нам море»		1			
2.5	10.11		Светофор здорового питания	1			1	викторина
III			<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4		3	
3.1	17.11		Сон и его значение для здоровья человека	1	1			
3.2	24.11		Закаливание в домашних условиях	1	1			
3.3	01.12		<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	1			

3.4	08.12		Иммунитет	1			1	
3.5	15.12		Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			1	
3.6	22.12		Спорт в жизни ребёнка.	1	1			
3.7	29.12		Слагаемые здоровья	1			1	за круглым столом
IV			<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1	12.01		Я и мои одноклассники	1	1			
4.2	19.01		Почему устают глаза?	1	1			
4.3	26.01		Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1	
4.4	02.02		Шалости и травмы	1			1	
4.5	09.02		«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1			
4.6	16.02		Умники и умницы	1			1	КВН
V			<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3	
5.1	02.03		С. Преображенский «Огородники»	1	1			
5.2	09.03		Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1			1	круглый стол
5.3	16.03		<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1			1	
5.4	23.03		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	городской конкурс
VI			<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2		2	
6.1	30.03		Мир эмоций и чувств.	1	1			
6.2	06.04		Вредные привычки	1	1			
6.3	13.04		«Веснянка»	1			1	
6.4	20.04		В мире интересного	1			1	Научно-практическая конференция
VII			<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	
7.1	27.04		Я и опасность.	1	1			
7.2	04.05		Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль	1			1	

			А.Колобова «Красивые грибы»					
7.3	11.05		Первая помощь при отравлении	1	1			
7.4	18.05		Наши успехи и достижения	1			1	диагностика
			Итого:	34	16		18	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Здоровейка»

3 класс

«По дорожкам здоровья»

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

№ 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	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Здоровейка»

3 класс

«По дорожкам здоровья»

					В том числе	
--	--	--	--	--	-------------	--

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практически занятия	Форма контроля
I			Введение «Вот мы и в школе».	4	1		2	
1.1	05.09		«Здоровый образ жизни, что это?»	1			1	
1.2	12.09		Личная гигиена	1			1	
1.3	19.09		В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	26.09		«Остров здоровья»	1			1	Игра
II			Питание и здоровье	5	3		2	
2.1	03.10		Игра «Смак»	1	1			
2.2	10.10		Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1			1	
2.3	17.10		Вредные микробы	1	1			
2.4	24.10		Что такое здоровая пища и как её приготовить		1			
2.5	07.11		«Чудесный сундучок»	1			1	КВН
III			Моё здоровье в моих руках	7	4		3	
3.1	14.11		Труд и здоровье	1	1			
3.2	21.11		Наш мозг и его волшебные действия	1	1			
3.3	28.11		<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	1			
3.4	05.12		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1			1	
3.5	12.12		Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			1	
3.6	19.12		Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1			
3.7	26.12		«Моё здоровье в моих руках»	1			1	викторина

IV			<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1	09.01		Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
4.2	16.01		«Доброречие»	1	1			
4.3	23.01		Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1			1	
4.4	30.01		«Бесценный дар- зрение».	1			1	
4.5	06.02		Гигиена правильной осанки	1	1			
4.6	13.02		«Спасатели , вперёд!»	1			1	виктор ии на
V			<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3	
5.1	20.02		Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1			
5.2	27.02		Движение это жизнь	1			1	
5.3	06.03		<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1			1	
5.4	13.03		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1			1	Городе- кой конкур с «Разго- вор о правил ь-ном питани и»
VI			<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2		2	
6.1	20.03		Мир моих увлечений	1	1			
6.2	03.04		Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	10.04		Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1	
6.4	17.04		В мире интересного.	1				Научн о – практи ческая конфер енция
VII			<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	

7.1	24.04		Я и опасность.	1	1			
7.2	08.05		Лесная аптека на службе человека	1			1	
7.3	15.05		Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1			КВН
7.4	22.05		Чему мы научились и чего достигли	1			1	диагностика
Итого:				34	16		18	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Здоровейка»

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

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

№ 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	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
Итого:		34	16	18	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Здоровейка»

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

					В том числе	
--	--	--	--	--	-------------	--

№ п/п	Дата план	Дата факт	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	Форма контроля
I			<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1		3	
1.1			«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			1	
1.2			Правила личной гигиены	1			1	
1.3			Физическая активность и здоровье	1	1			
1.4			Как познать себя	1			1	За круглым столом
II			<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2	
2.1			Питание необходимое условие для жизни человека	1	1			
2.2			Здоровая пища для всей семьи	1			1	
2.3			Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1			
2.4			Секреты здорового питания. Рацион питания		1			
2.5			«Богатырская силушка»	1			1	КВН
III			<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4		3	
3.1			Домашняя аптечка	1	1			
3.2			«Мы за здоровый образ жизни»	1	1			
3.3			Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1			
3.4			«Береги зрение с молодую».	1			1	
3.5			Как избежать искривления позвоночника	1			1	
3.6			Отдых для здоровья	1	1			

3.7		Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1	викторина
IV		<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1		«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1			
4.2		«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1			
4.3		Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1			1	
4.4		Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1	
4.5		Мода и школьные будни	1	1			
4.6		Делу время , потехе час.	1			1	Игра - викторина
V		<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3	
5.1		Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1			
5.2		<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.	1			1	
5.3		Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			1	
5.4		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	Городской конкурс «Разговор о правильном питании»
VI		<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2		2	
6.1		Размышление о жизненном опыте	1	1			
6.2		Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3		Школа и моё настроение	1			1	
6.4		В мире интересного.	1				Научно – практ

								ическ ая конф еренц ия
VII			«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2	
7.1			Я и опасность.	1	1			
7.2			Игра «Мой горизонт»	1			1	
7.3			Гордо реет флаг здоровья	1	1			
7.4			«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			1	Диаг ности ка. Книг а здро вья
			Итого:	34	16		18	