**Аннотация к программе внеурочной деятельности кружка  « Здоровейка»**

    Программа внеурочной деятельности по направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Она 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.

        Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

* сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
* воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

***Цель:***формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

***Задачи:***

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.

2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.

3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у

младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

    Программа кружка «Здоровейка» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю.

**Пояснительная записка**

       Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

        Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

* сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
* воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

***Цель:***формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

***Задачи:***

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.

2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.

3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у

младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

    Программа кружка «Здоровейка» рассчитана на 3 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю.

  Данная программа занятий составлена для учащихся 1 - 4 классов начальной школы. В ходе изучения основных разделов программы кружка «Здоровейка» ученики научатся:

- составлять режим дня;

- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;

- управлять своими эмоциями;

- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;

- включать в свой рацион питания полезные продукты;

- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;

- соблюдать правила пользования общественным транспортом;

- соблюдать правила пожарной безопасности;

- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

   Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

**Основные формы работы:**

   Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

   Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

   Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

      Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

   Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п.

Занятия по программе Здоровейка:

* формирование установки на на ведение здорового образа жизни;
* приобретение коммуникативных навыков: умение сотрудничать, нести ответственность за за принятые решения, самооценка и самоконтроль в отношении собственного здоровья;
* обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;
* викторина «Питание и здоровье»;
* круглый стол «Моё здоровье в моих руках»;
* мастер-класс «Утренняя гимнатика»;
* тестирование «Правильно ли вы питаетесь?»;
* практическое занятие по оказанию первой помощи;
* анкетирование «Что мы знаем о здоровье?»;
* подвижные игры;
* спортивное состязание «весёлые старты».

   В начале занятия учитель дает детям необходимую информацию из области анатомии, гигиены, физиологии.

   Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

  Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д.  Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку дляукреплении позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

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

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

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

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

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

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

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

***2. Познавательные УУД:***

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

***3. Коммуникативные УУД****:*

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

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

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

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

**Прогнозируемые результаты**

*К концу начальной школы учащиеся научатся:*

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;

- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;

- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;

- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;

-правильному обращению с животными;

- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;

- составлять распорядок рабочего дня.

*К концу начальной школы учащиеся познакомятся:*

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;

- с правилами здоровыми образа жизни;

- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;

- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;

- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

*К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:*

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;

-работы с научной литературой;

- публичных выступлений;

- работы в паре, в группе;

**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 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.

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

***«Здоровейка»***

***1 год обучения***

***«Первые шаги к здоровью»***

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

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения:**1 год

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

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

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ  ПЛАН**

***1 год***

***«Первые шаги к здоровью»***

***Цель:***

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

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных  классов

**Срок обучения:** 1 года

**Режим занятий:**  1 час в неделю(33 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,час. | Формаконтроля |
|
| I | ***Введение  «Вот мы и в школе».*** | 4 |  |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью | 1 |  |
| 1.2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 1 |  |
| 1.3 | В гостях у МойдодыраКукольный спектакль         К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 |  |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 | праздник |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 |  |
| 2.1 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 |  |
| 2.2 | Культура питанияПриглашаем к чаю | 1 |  |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 1 |  |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся |  |  |
| 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 | викторина |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |  |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 1 |  |
| 3.2 | Полезные и вредные продукты. | 1 |  |
| 3.3 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 1 |  |
| 3.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  |
| 3.5 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  |
| 3.6 | День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 |  |
| 3.7 |  В здоровом теле здоровый дух | 1 | викторина |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 |  |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 |  |
| 4.2 | Зрение – это сила | 1 |  |
| 4.3 | Осанка – это красиво | 1 |  |
| 4.4 | Весёлые переменки | 1 |  |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания | 1 |  |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 | Игра- викторина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 |  |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 |  |
|  5.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |
|  5.3 | День здоровья «Как хорошо      здоровым быть» | 1 |  |
|  5.4 |  «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 | круглый стол |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 3 |  |
| 6.1 | Моё настроение Передай улыбку по кругу.  Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | день вежливости |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки | 1 |  |
| 6.3 | “Я б в спасатели пошел” | 1 | Ролевая игра |
| VII | ***«Вот и стали мы на год  взрослей»*** | 4 |  |
| 7.1 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 |  |
| 7.2 | Первая доврачебная помощь | 1 |  |
| 7.3 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год. | 1 | диагностика |
|  | Итого: | 33 |  |

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

***«Здоровейка»***

***2 год***

***«Если хочешь быть здоров»***

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

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения:** 1 год

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,час. | Формаконтроля |
|
| I | Введение  «Вот мы и в школе». | 4 | КВН |
| II | Питание и здоровье | 5 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | За круглым столом |
| IV | Я в школе и дома | 6 | КВН |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | «Разговор о правильном питании» городской кокурс |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | Школьная научно – практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год  взрослей» | 4 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 |  |

***2 год обучения***

***«Если хочешь быть здоров»***

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

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных  классов

**Срок обучения**: 1 год

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,час. | Формаконтроля |
|
| I | ***Введение  «Вот мы и в школе».*** | 4 |  |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 |  |
| 1.2 | По стране Здоровейке | 1 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 |  |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | КВН |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 |  |
| 2.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 |  |
| 2.2 | Культура питания. Этикет. | 1 |  |
| 2.3 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 |  |
| 2.4 | «Что даёт нам море» |  |  |
| 2.5 | Светофор здорового питания | 1 | викторина |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |  |
| 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 |  |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 1 |  |
| 3.3 | День здоровья«Будьте здоровы» | 1 |  |
| 3.4 | Иммунитет | 1 |  |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |
| 3.6 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 |  |
| 3.7 | Слагаемые здоровья | 1 | за круглым столом |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 |  |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 1 |  |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 1 |  |
| 4.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 |  |
| 4.4 | Шалости и травмы | 1 |  |
| 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 |  |
| 4.6 | Умники и умницы | 1 | КВН |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 |  |
| 5.1 | С. Преображенский «Огородники» | 1 |  |
|  5.2 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 1 | круглый стол |
|  5.3 | День здоровья «Самый здоровый класс» | 1 |  |
|  5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | городской конкурс |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 |  |
| 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 1 |  |
| 6.2 | Вредные привычки | 1 |  |
| 6.3 |  «Веснянка» | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного | 1 | Научно- практическая конференция |
| VII | ***«Вот и стали мы на год  взрослей»*** | 4 |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 |  |
| 7.2 | Чем и как можно отравиться.  Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 |  |
| 7.3 | Первая помощь при отравлении | 1 |  |
| 7.4 | Наши успехи и достижения | 1 | диагностика |
|  | Итого: | 34 |  |

**Учебный план**

**«Здоровейка»**

**3 год обучения**

***«По дорожкам здоровья»***

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

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

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,час. | Формаконтроля |
|
| I | Введение  «Вот мы и в школе». | 4 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 |  |
| IV | Я в школе и дома | 6 |  |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 |  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | Соревнование |
| VII | «Вот и стали мы на год  взрослей» | 4 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ  ПЛАН**

**«Здоровейка»**

**3 год обучения**

***«По дорожкам здоровья»***

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

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов(34 часа)

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,час. | Формаконтроля |
|
| I | ***Введение  «Вот мы и в школе».*** | 4 |  |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 |  |
| 1.2 | Личная гигиена | 1 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 |  |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 1 | Игра |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 |  |
| 2.1 | Игра «Смак» | 1 |  |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 |  |
| 2.3 | Вредные микробы | 1 |  |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить  |  |  |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | 1 | КВН |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |  |
| 3.1 | Труд и здоровье | 1 |  |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 |  |
| 3.3 | День здоровья«Хочу остаться здоровым» | 1 |  |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 |  |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 | викторина |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 |  |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 |  |
| 4.2 | «Доброречие» | 1 |  |
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 |  |
| 4.4 | «Бесценный дар- зрение». | 1 |  |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 |  |
| 4.6 | «Спасатели , вперёд!» | 1 | викториина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 |  |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 |  |
|  5.2 | Движение это жизнь | 1 |  |
|  5.3 | День здоровья«Дальше, быстрее, выше» | 1 |  |
|  5.4 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 |  |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 1 |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 |  |
| 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.Кукольный спектакльА.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 | Научно –практическая конференция |
| VII | ***«Вот и стали мы на год  взрослей»*** | 4 |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 |  |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 1 |  |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | КВН |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 1 | диагностика |
|  | Итого: | 34 |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**«Здоровейка»**

**4 год обучения**

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

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

**Категория слушателей**: обучающиеся начальных классов

**Срок обучения**: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,час. | Формаконтроля |
|
| I | Введение  «Вот мы и в школе». | 4 | Круглый стол |
| II | Питание и здоровье | 5 | КВН |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | Игра- викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | «Разговор о правильном питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | Научно- практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год  взрослей» | 4 | Диагностика Книга здоровья |
|  | Итого: | 34 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ  ПЛАН**

**«Здоровейка»**

**4 год обучения**

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

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

**Категория слушателей:**обучающиеся начальных классов

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:**  1 час в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,час. | Формаконтроля |
|
| I | ***Введение  «Вот мы и в школе».*** | 4 |  |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 |  |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 1 |  |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье | 1 |  |
| 1.4 | Как познать себя | 1 |  За круглым столом |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 |  |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 |  |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  |
| 2.3 | Как питались в стародавние времена  и питание нашего времени | 1 |  |
| 2.4 | Секреты здорового питания. Рацион питания |  |  |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 1 | КВН |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |  |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 1 |  |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 |  |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 |  |
| 3.4 | «Береги зрение с молоду». | 1 |  |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 1 |  |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | викторина |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 |  |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 |  |
| 4.2 | «Класс не улица ребятаИ запомнить это надо!» | 1 |  |
| 4.3 | Кукольный спектакль «Спеши делать добро» | 1 |  |
| 4.4 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 |  |
| 4.5 | Мода и школьные будни | 1 |  |
| 4.6 | Делу время , потехе час. | 1 | Игра - викторина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 |  |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 |  |
|  5.2 | День здоровья«За здоровый образ жизни»С. | 1 |  |
|  5.3 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» | 1 |  |
|  5.4 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 |  |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 |  |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 | Научно –практическая конференция |
| VII | ***«Вот и стали мы на год  взрослей»*** | 4 |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 |  |
| 7.2 | Игра «Мой горизонт» | 1 |  |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья | 1 |  |
| 7.4 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 | Диагностика.Книга здоровья |
|  | Итого: | 34 |  |