

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кадамская основная общеобразовательная школа»

Принято:
на заседании педагогического
совета
протокол №1 от 31.08.2020 г.
Обсуждено на заседании МО учителей
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Согласовано:
Зам.по УВР Булыгина И.Н.
/ Булыгина И.Н. /
31.08.2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Здоровейка»**

Составитель программы: Полушина Лилия Степановна

Срок реализации программы 2018-2021

Место реализации программы:

Д.Средний Кадам у. Молодежная, д.4

Год разработки программы : 2020

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Здоровейка»

Программа 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 дополнительного образования «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 «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 дополнительного образования «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 «Здоровейка» рассчитана на 4 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 ведение здорового образа жизни;
- приобретение коммуникативных навыков: умение сотрудничать, нести ответственность 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 гимнастика»;
- 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 затронуты 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 для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырех 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 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

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

Личностными результатами программы 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 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:

- 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 общеразвивающей программы 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 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.

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. | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------|-------------|------------------|
| 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. | Форма контроля |
|-------|---|-------------|----------------|
| 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 Мойдодыра Кукольный 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 питания Приглашаем 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 | Мой 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 | <u>День здоровья</u> «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 перемены | 1 | |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания | 1 | |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 | Игра-викторина |
| V | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 4 | |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 | |
| 5.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 | |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть» | 1 | |
| 5.4 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 | круглый стол |
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 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 | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 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. | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------|-------------|---|
| 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 кокурсы |
| 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. | Форма контроля |
|-------|---|-------------|-------------------|
| I | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 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 | <i>Питание и здоровье</i> | 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 | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 7 | |
| 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 1 | |
| 3.3 | <u>День здоровья</u> «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 | <i>Я в школе и дома</i> | 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 | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 4 | |
| 5.1 | С. Преображенский «Огородники» | 1 | |
| 5.2 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 1 | круглый стол |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» | 1 | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | городской конкурс |
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 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 | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 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. | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------|-------------|----------------|
| 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 | |

**«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. | Форма контроля |
|-------|---|-------------|----------------|
| I | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 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 | <i>Питание и здоровье</i> | 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 | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 7 | |
| 3.1 | Труд и здоровье | 1 | |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | |
| 3.3 | <u>День здоровья</u> «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 | <i>Я в школе и дома</i> | 6 | |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | |

| | | | |
|-----|--|----|---|
| 4.2 | «Доборечие» | 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 | виктории на |
| V | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 4 | |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | |
| 5.2 | Движение это жизнь | 1 | |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше» | 1 | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | |
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 4 | |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 1 | |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | |
| 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 | |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 | Научно – практическая конференция |
| VII | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 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 | |

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. | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------|-------------|---------------------------------|
| 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 | |

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. | Форма контроля |
|-------|---|-------------|-------------------|
| I | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 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 | <i>Питание и здоровье</i> | 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 | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 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 молодую». | 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 | <i>Я в школе и дома</i> | 6 | |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | |
| 4.2 | «Класс не улица ребята И 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 | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 4 | |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | |
| 5.2 | <u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С. | 1 | |
| 5.3 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» | 1 | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 1 | |
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 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 | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 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 | |