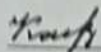


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснопресненская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

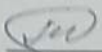
МО учителей начальных
классов

 Канищева Н.В.

Протокол №1
от «26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО


Зам.директора по УВР

 Седышева М.М

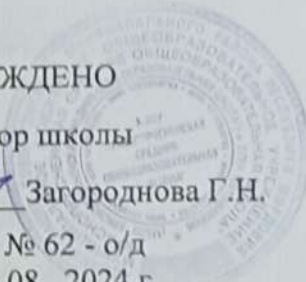
Протокол № 1
от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Загороднова Г.Н.

Приказ № 62 - о/д
от «26» 08 2024 г.



**Программа по дополнительному образованию
"Здоровячки"
1-4 класс**

2024-2025 учебный год

**Разработала учитель
начальных классов**

Канищева Н.В.

п. Красная Пресня, 2024 г.

Пояснительная записка

Актуальная задача современного образования: обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – поскольку именно в период дошкольного и младшего школьного возраста у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни

Программа кружка для младших школьников «Здоровячки» ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Данный курс нельзя воспринимать как сугубо медицинский или спортивный курс оздоровления. Рамки его возможностей намного шире, чем эти два, конечно, тоже необходимых направления. Программа кружка включает в себя преподавание знаний, которые в других специальных предметах не связываются с сохранением и укреплением здоровья. Это и анатомия, и физиология человека, и элементарные знания по гигиене, вреде табака и алкогольных напитков, наркотиков; психология, изучение таких методов оздоровления, как закаливание, использование народных средств, аутогенные тренировки и т.д.

Программа кружка «Здоровячки» включает в себя вопросы не только физического, но и 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.

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

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

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- ФГОС 2
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения,

заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы кружка по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячки» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа кружка по физкультурно – спортивному направлению «Здоровячки» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

1. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы кружка по физкультурно –спортивному направлению «Здоровячки» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Краснопресненская средняя общеобразовательная школа», что подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Особенности работы по программе кружка:

Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и

поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Уроки содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста

ухудшилось: увеличилось количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья – с 60,9 до 67,6%, а имеющих хронические заболевания – с 15,9 до 17,3%.

Содержание уроков наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры позволяет сохранить специфику дошкольного и младшего школьного возраста. Используются другие специфические для этого возраста виды деятельности (изобразительная, театрализованная и др.) при обучении.

Межпредметные связи программы кружка

Программа кружка по физкультурно – спортивному направлению «Здоровячки» носит комплексный характер, что отражено в меж- предметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Здоровейка»
Литературное чтение	Устное народное творчество.	Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Технология	От замысла к результату. Технологические задачи	Изготовление различных элементов по темам проектов

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка

состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровячки» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, зубные щетки, паста, 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 : компьютер.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеурочной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической.

Особенности реализации программы кружка: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа кружка по физкультурно –спортивному направлению «Здоровячки» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете..

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы проведения занятия и виды деятельности:

1. Игры
- 2.Беседы
3. Тесты и анкетирование
4. Экскурсии
5. Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
6. Решение ситуационных задач
7. Театрализованные представления,

Количество часов программы кружка

Программа кружка по физкультурно-спортивному направлению «Здоровячки» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 102 часа из расчета 1 час в неделю:

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья

Характеристика условий ОУ при реализации программы

На занятиях используются следующие *предметы и материалы*:

- простой и цветные карандаши;
- тетради;
- линейки;
- краски;
- настольные игры;

Оборудование:

- столы;
- стулья;
- компьютер;
- учебная доска.

Дидактический материал

- папки с дидактическим, методическим и информационным материалами по всем учебным темам;
- наглядные пособия;
- подборка информационной и справочной литературы;
- набор дидактического материала для проведения учебных занятий по каждому разделу.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Учащиеся должны знать

- основные группы растительных организмов;
- самоценность любого организма;
- значение тепла, света, воздуха, почвы для живых существ, связи между ними (примеры);
- значение растений в жизни человека, условия их выращивания и правила ухода;
- многообразие растений, грибов, экологические связи между ними;
- основные виды растений;
- человек существо природное и социальное; разносторонние связи человека с окружающей природной средой;

- различия съедобных и несъедобных грибов;
- способы сохранения окружающей природы;
- что такое наблюдение и опыт;

Учащиеся должны уметь:

- узнавать растения в природе, на картинках, по описанию;
- выполнять правила экологически сообразного поведения в природе;
 - применять теоретические знания при общении с живыми организмами и в практической деятельности по сохранению природного окружения и своего здоровья;
 - ухаживать за культурными растениями (посильное участие);
 - доказывать, уникальность и красоту каждого природного объекта;
 - заботиться о здоровом образе жизни;
 - предвидеть последствия деятельности людей в природе (конкретные примеры);
 - наблюдать предметы и явления природы по предложенному плану или схеме;
 - оформлять результаты наблюдений в виде простейших схем, знаков, рисунков, описаний, выводов;
 - ставить простейшие опыты с объектами неживой природы.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружка

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по эколого-биологическому направлению «Волшебный мир растений» 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружка

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 и универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; основы 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 «Здоровячки» 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 «Здоровячки» - 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).

В результате реализации программы 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.

Основные требования к учащимся, окончивших курс «Здоровячки».

Обучающийся должен уметь:

1) называть:

- основные правила здорового и безопасного образа жизни;
- правила поведения в природе, общественных местах, учреждениях культуры.

2) различать (соотнести):

- основные нравственно-этические понятия (сочувствие – равнодушие, трудолюбие – лень, заботливость, внимательность, доброта и т.д.)

3) решать задачи в учебных и бытовых ситуациях:

- выполнять режим своего дня;
- оценивать результаты своей и чужой работы, а также отношение к ней;
- выполнять правила поведения в опасных для жизни ситуациях;
- выполнять трудовые поручения;
- характеризовать значение природы для человека и правила отношения к ней.

Формы контроля: защита выполненных проектов, конкурсы выполненных работ, тестирование

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Программа по направлению «Здоровячки» состоит из пяти блоков:

1 год - «Здоровье – это личная гигиена и безопасность!», под девизом «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Предполагаемые результаты

- приобщение к гигиенической культуре;
- формирование у обучающихся потребности соблюдения правил личной гигиены.

2 год - «Здоровье – это правильное питание», под девизом «Для нашего здоровья полноценная еда – важнейшее условие».

Предполагаемые результаты:

- формирование у детей стремления к правильному питанию;
- расширение представлений о продуктах, необходимых для здоровья и нормальной жизнедеятельности; стимулирование познавательной активности

3 год - «Здоровье – это жизнь без вредных привычек», под девизом «Твоё здоровье – в твоих руках».

Предполагаемые результаты:

- формирование у детей стремления к здоровому образу жизни;
- расширение представлений о вреде табака и алкоголя на здоровье ребёнка;

Содержание программы внеурочной деятельности по физкультурно – спортивному направлению «Здоровячки» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Тематическое планирование кружка «Здоровячки»

1 год

№	Темы занятий	Количество часов		Сроки	
		Теор.	Практ.	План	Факт
1	Урок безопасности жизнедеятельности.	0,5	0,5		
2	1. Урок 1. «Причины болезни». 2. Практическое занятие «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище).	0,5	0,5		
3	<u>1. Анкетирование</u> «Проблемы здорового образа жизни». 2. Урок 2. «Признаки болезни».	0,5	0,5		
4	<u>1. Анкетирование</u> « Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья». 2. Час здоровья «Золотые правила питания»	0,5	0,5		
5	<u>1. Анкетирование</u> «Питание глазами учащихся», «Куда ты идёшь?». 2. ЧИО «Следите за своей осанкой».	0,5	0,5		

6	1. Урок 3. «Как здоровье?» Тест «Твоё здоровье». 2. Весёлые старты «Богатырская наша сила»	0,5	0,5		
7	Урок 4. «Здоровый образ жизни».	0,5	0,5		
8	1. Урок 5. «Какие врачи нас лечат». 2. Дид. игра «Витаминная семья».	0,5	0,5		
9	Проект «Фрукты, ягоды и овощи – кладовая здоровья».		1		
10	1. Урок 6. «Инфекционные болезни». 2. Конкурс рисунков о здоровье.	0,5	0,5		
11	1. Урок 7. «Прививки от болезней». 2. Праздник подвижных игр с мячом и скакалкой.	0,5	0,5		
12	Урок 8. «Какие лекарства мы выбираем».	0,5	0,5		
13	1. Урок 9. «Домашняя аптечка». 2. Практическое занятие «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье».	0,5	0,5		
14	1. Урок 10. «Отравление лекарствами». 2. Игровые двигательные упр. с газетой и мячом.	0,5	0,5		
15	1. Проект «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».		1		
16	1. Урок 11. «Пищевые отравления» 2. Футбол на снегу.	0,5	0,5		
17	1. Урок 12. «Если солнечно и жарко» 2. Игра-конкурс «Поешь рыбки –будут ноги прытки»	0,5	0,5		
18	1.Урок 13 «Здоровая пища для всей семьи». 2.«Весёлый бутерброд».	0,5	0,5		
19	1. Урок 14. «Если на улице дождь и гроза» 2. Сказочные эстафеты.	0,5	0,5		
20	1. Урок 15. «Как уберечься от мороза»	0,5	0,5		
21	1. Урок 16. «Опасность в нашем доме»	0,5	0,5		
22	Весёлые поединки «Богатырские игрища»		1		
23	1. Урок 17. «Вода – наш друг»	0,5	0,5		

	2. Мини футбол на снегу.				
24	1. Урок 18. «Травмы» 2. Я выбираю движение.	0,5	0,5		
25	1. Час здоровья «Гигиена зрения» (гимнастика для глаз) 2. Эстафета с мячом «Мой любимый звонкий мяч».		1		
26	1. Урок 19. «Укусы насекомых и змеи» 2. Проект «Пора ужинать» (меню).	0,5	0,5		
27	Урок 20. «Что мы знаем про кошек и собак»	0,5	0,5		
28	1. Урок 21. «Отравления ядовитыми растениями» 2. Проект «Дружеский десерт»	0,5	0,5		
29	Урок 22. «Отравление угарным газом»	0,5	0,5		
30	1. ЧИО «Здоровье – это бесценный дар» 2. Весёлые старты «Прыг, скок шоу»	0,5	0,5		
31	1. Урок 23. «Как помочь себе при тепловом ударе» 2. <u>Анкетирование</u> «Умеешь ли ты беречь своё здоровье»	0,5	0,5		
32	1. Урок 24. «Переломы и растяжения связок» 2. <u>Анкетирование</u> «Питание глазами учащихся», «Куда ты идёшь?».	0,5	0,5		
33	1. <u>Анкетирование</u> « Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья». 2. Урок 25. «Если ты ушибся или порезался»	0,5	0,5		
34	2. <u>Анкетирование</u> «Проблемы здорового образа жизни». 3. Урок 26. «Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело»	0,5	0,5		
ВСЕГО ЧАСОВ:		15	19		

Тематическое планирование кружка «Здоровячки»

2 год

№	Темы занятий	Количество	Сроки
---	--------------	------------	-------

		часов		План	Факт
		Теор.	Прак т.		
1	Урок безопасности жизнедеятельности.	0,5	0,5		
2	1. Урок 1. «Если хочешь быть здоров». 2. Практическое занятие «Цена ломтика».	0,5	0,5		
3	1. Анкетирование «Проблемы здорового образа жизни». 2. Урок 2. «Самые полезные продукты».	0,5	0,5		
4	1. Анкетирование « Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья». 2. Урок 3. «Чего не надо бояться?».	0,5	0,5		
5	1. Анкетирование «Питание глазами учащихся», «Питание глазами родителей», «Куда ты идёшь?». 2. КВН «Наше здоровье».		1		
6	1. Урок 4. «Как правильно есть». 2. Весёлые старты «Богатырская наша сила»	0,5	0,5		
7	1. Урок 5. «Все ли желания выполнимы?».	0,5	0,5		
8	1. Проект «Золотые правила питания». 3. Дид. игра «Витаминная семья»		1		
9	1. Урок 6. «Удивительные превращения пирожка». 2. Конкурс рисунков о здоровье.		1		
10	1. Урок 7. «Как воспитать в себе сдержанность?». 2. Практическое занятие «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье»		1		
11	1 Практическое занятие «Сервировка стола» (гигиена питания). 2. Праздник подвижных игр с мячом и скакалкой.		1		
12	Урок 8. Игра -конкурс «Чудо крупеничка»		1		
13	1. Урок 9. «Как отучить себя от вредных привычек?». 2. Игровые двигательные упр. с газетой и мячом.	0,5	0,5		

14	1. Проект «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу». 2. Игры на свежем воздухе «Здравствуй, зимушка - зима, игры нам придумала сама».		1		
15	Урок 10. «Плох обед, если хлеба нет».	0,5	0,5		
16	1. Урок 11. «Как вести себя, когда что-то болит?» 2. Мини футбол на снегу.	0,5	0,5		
17	Урок 12. «Время есть булочки».	0,5	0,5		
18	Урок 13 «Здоровая пища для всей семьи»	0,5	0,5		
19	1. Урок 14. «Пора ужинать» 2. Сказочные эстафеты	0,5	0,5		
20	1. Урок 15. «Правила поведения за столом»		1		
21	1. Урок 16. «На вкус и цвет товарищей нет» 2. Я выбираю движение.		1		
22	1. ЧИО «Грипп – это не модно и разорительно» 2 Весёлые поединки «Богатырские игрища»	0,5	0,5		
23	Урок 17. «Как помочь больным и беспомощным».	0,5	0,5		
24	Урок 18. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее?»	0,5	0,5		
25	1. Урок 19. «Где найти витамины весной?» 2. Эстафета с мячом «Мой любимый звонкий мяч».		1		
26	Проект «Весёлый бутерброд».		1		
27	Урок 20. Проект «Как утолить жажду».		1		
28	Урок 21. «Огонёк здоровья»	0,5	0,5		
29	2. Урок 22. «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». 3. Игра «Витаминиада»	0,5	0,5		
30	1.ЧИО «Здоровье – это бесценный дар» 2. Весёлые старты «Прыг, скок шоу»	0,5	0,5		
31	1.Урок 23. «Путешествие в страну здоровья» 2. Анкетирование «Умеешь ли ты беречь своё здоровье»	0,5	0,5		

32	1. Урок 23. «Всякому овощу – своё место» 2. Анкетирование «Питание глазами учащихся», «Куда ты идёшь?».	0,5	0,5		
33	1. Анкетирование «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья». 2. Урок 24. «Пейте, дети, молоко, будете здоровы».		1		
34	1. Анкетирование «Проблемы здорового образа жизни». 2. Урок 25. «Культура здорового образа жизни» (урок-соревнование)		1		
ВСЕГО ЧАСОВ:		10ч.	24ч.		

Тематическое планирование кружка «Здоровячки»

3 год

№	Темы занятий	Количество часов		Сроки	
		Теор.	Практ.	План	Факт
1	1. Урок безопасности жизнедеятельности.	0,5	0,5		
2	1. Урок 1. «Что такое здоровье?». 2. Практическое занятие «Из чего состоит наша пища».	0,5	0,5		
3	1. Анкетирование «Проблемы здорового образа жизни». 2. 2. Урок 2. «Что такое эмоции?».	0,5	0,5		
4	1. Анкетирование « Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья». 2. ЧИО «Золотые правила питания»	0,5	0,5		
5	1. Урок 3. «Стресс. Чувства и поступки». 2. Анкетирование «Питание глазами учащихся», «Питание глазами родителей», «Куда ты идёшь?».	0,5	0,5		
6	Проект «Витаминная семья»		1		
7	Урок 4. «Учимся думать и действовать».		1		
8	Урок 5. «Учимся находить причину и последствия событий».		1		
9	1. Урок 6. «Умей выбирать». «Весёлый бутерброд». 2. Конкурс рисунков о здоровье.		1		
10	1. Урок 7. «Что зависит от моего решения?». 2. Практическое занятие «Сервировка стола» (гигиена питания).	0,5	0,5		
11	Урок 8. «Злой волшебник – табак».	0,5	0,5		
12	Праздник подвижных игр с мячом и скакалкой.		1		
13	1. Урок 9. «Почему некоторые привычки называют вредными?». 2. Игровые двигательные упр. с газетой и мячом.	0,5	0,5		
14	1. ЧИО «Наше здоровье - в наших руках». 2. Игры на свежем воздухе «Здравствуй, зимушка - зима, игры нам придумала сама».		1		

15	1. Урок 10. «Почему вредной привычке ты скажешь: «НЕТ»?». 2. Футбол на снегу.	0,5	0,5		
16	1. Урок 11. «Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения» 2. Инсценировка «О Сидоровом Пашке – ужасном замарашке».		1		
17	Урок 12. «Помоги себе сам (волевое поведение)»		1		
18	1. Урок 13 «Злой волшебник - алкоголь». 2. Сказочные эстафеты.	0,5	0,5		
19	1. Урок 14. «Алкоголь - ошибка» 2. Практическое занятие «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье»	0,5	0,5		
20	2. Урок 15. «Алкоголь - сделай выбор» 3. Игра «Витаминиада»	0,5	0,5		
21	1. Урок 16. «Злой волшебник - наркотик». 2. Мини футбол на снегу.	0,5	0,5		
22	1. ЧИО «Грипп – это не модно и разорительно» 2 Весёлые поединки «Богатырские игрища»	0,5	0,5		
23	1. Урок 17. «Наркотик - тренинг безопасного поведения».	0,5	0,5		
24	1. Урок 18. «Мальчики и девочки». 2. Игра «Здоровяк предупреждает».	0,5	0,5		
25	1. Урок 19. «Умеем ли мы правильно питаться?» 2. Эстафета с мячом «Мой любимый звонкий мяч».		1		
26	1. Час здоровья «Гигиена зрения» (гимнастика для глаз). 2. Проект «Это удивительное молоко».		1		
27	Урок 20. «Я выбираю кашу».		1		
28	1. Психологическое занятие «Дружеский десерт» 2. Урок 21. «Чистота и здоровье»	0,5	0,5		

29	2. Урок 22. «Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие)». 3. Анкетирование «Отношение к своему здоровью»		1		
30	1. ЧИО «Здоровье – это бесценный дар» 2. Весёлые старты «Прыг, скок шоу»		1		
31	1. Анкетирование «Отношение к своему здоровью», «Умеешь ли ты беречь своё здоровье». 2. Урок 23. «Чистота и порядок»		1		
32	1. Урок 23. «Будем делать хорошо и не будем плохо» 2. Анкетирование «Питание глазами учащихся», «Куда ты идёшь?».		1		
33	1. Анкетирование « Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья». 2. Урок 24. Проект «Мы и наше здоровье»		1		
34	1. Анкетирование «Проблемы здорового образа жизни». 2. Урок 24. «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»		1		
ВСЕГО ЧАСОВ:		7 ч.	27ч.		

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010;
2. Примерные программы начального общего образования: в 2 ч. М.: Просвещение, 2009.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор. М.: Просвещение, 2010;
4. Коляда Д. А., Коровина Т. Н., Савинова С. В. «Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников». Волгоград: «Учитель», 2012 год;
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». М.: ВАКО, 2014;
7. Программы внеурочной деятельности. Система Л. В. Занкова - Самара: Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература»;
8. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе. - Самара : Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература»;
9. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. – Самара : Издательский дом «Федоров» : Издательство «Учебная литература»;
10. Смирнова Т.В. Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. - Самара : Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2003 год.