

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №49 города Томска**

Утверждаю

директор МБОУ СОШ №49

Прудникова Т.А.

Приказ №285 от 31.08.2019 г.



**Рабочая программа по курсу
внеурочной деятельности**

«Здоровейка»

(спортивно - оздоровительное направление)

Срок реализации: 4 года

Уровень: 1-4 класс

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю.

Количество часов в год: 1 класс 33 часа

2-4 классы 34 часа

**Составитель программы
учитель физической культуры Гридин В.Ю.**

Содержание:

Пояснительная записка	
1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка».....	3-5
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	5-6
3. Тематическое планирование.....	6-16
Список Литературы.....	16

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), на основе примерных программ внеурочной деятельности А.А.Тимофеева, Д.В. Смирнова, В.А.Горского. Москва. «Просвещение»2011г.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- Учебного плана МБОУ СОШ №49 2017-2018 учебного года.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 внеурочной деятельности.

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

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

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;

Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям сохранения зрения.

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

становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 11 лет. Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» в 1-4 классах является частью ООП НОО МБОУ СОШ №49. Курс реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение **1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год**. Более 50% занятий проводятся вне аудиторий.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

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);

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):

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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

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

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

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

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

виды деятельности	Тематика
игры	«Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	Вредные и полезные растения.
экскурсии	«У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	. «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Что даёт нам море»

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

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.

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

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

3. Тематическое планирование

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровейка»

1 класс

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

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	Форма контроля	
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

Календарно-тематическое планирование

«Здоровейка»

1 класс

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

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

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
		Народные игры	
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	
		Игры на развитие психических процессов.	
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и	

		проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	
8	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	
		Подвижные игры	
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	
17	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.	
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.	
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.	
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.	
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.	
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения, перемещение.	
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	
		Спортивные игры	
27	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	
28	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	
29	«Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка	Мониторинг Проведение игры.	
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	
31	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»	Игры, эстафеты	
32	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	Игры, эстафеты	
33	«Я в руках её кручу и скачу, скачу,	Игра	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровей-ка»
2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	Форма контроля	
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» городской кокурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

Календарно-тематическое планирование.

2 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
I		
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	
1	Что мы знаем о ЗОЖ	
2	По стране Здоровейке	
3	В гостях у Мойдодыра	
4	Я хозяин своего здоровья	
II		
	<i>Питание и здоровье</i>	
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	

6	Культура питания. Этикет.	
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	
8	«Что даёт нам море»	
9	Светофор здорового питания	
III <i>Моё здоровье в моих руках</i>		
10	Сон и его значение для здоровья человека	
11	Закаливание в домашних условиях	
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	
13	Иммунитет	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
15	Спорт в жизни ребёнка.	
16	Слагаемые здоровья	
IV <i>Я в школе и дома</i>		
17	Я и мои одноклассники	
18	Почему устают глаза?	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	
20	Шалости и травмы	
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	
22	Умники и умницы	
V <i>Чтоб забыть про докторов</i>		
23	С. Преображенский «Огородники»	
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	
VI <i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
27	Мир эмоций и чувств.	

28	Вредные привычки	
29	«Веснянка»	
30	В мире интересного	
VII <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
31	Я и опасность.	
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	
33	Первая помощь при отравлении	
34	Наши успехи и достижения	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровейка»

3 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	Форма контроля	
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

Календарно-тематическое планирование.

«Здоровейка»

3 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
I <i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		

1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	
1.2	Личная гигиена	
1.3	В гостях у Мойдодыра	
1.4	«Остров здоровья»	
II Питание и здоровье		
2.1	Игра «Смак»	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	
2.3	Вредные микробы	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	
2.5	«Чудесный сундучок»	
III Моё здоровье в моих руках		
3.1	Труд и здоровье	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	
IV Я в школе и дома		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	
4.2	«Доборечие»	
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	
4.4	«Бесценный дар- зрение».	
4.5	Гигиена правильной осанки	
4.6	«Спасатели , вперёд!»	
V Чтоб забыть про докторов		

5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	
5.2	Движение это жизнь	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	
VI <i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
6.1	Мир моих увлечений	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	
6.4	В мире интересного.	
VII <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
7.1	Я и опасность.	
7.2	Лесная аптека на службе человека	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	
7.4	Чему мы научились и чего достигли	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровейка»

4 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	Форма контроля	
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильно м питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая

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

Календарно-тематическое планирование.

«Здоровейка»

4 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
I <i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	
2	Правила личной гигиены	
3	Физическая активность и здоровье	
4	Как познать себя	
II <i>Питание и здоровье</i>		
5	Питание необходимое условие для жизни человека	
6	Здоровая пища для всей семьи	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	
9	«Богатырская силушка»	
III <i>Моё здоровье в моих руках</i>		
10	Домашняя аптечка	
11	«Мы за здоровый образ жизни»	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	
13	«Береги зрение с молодю».	
14	Как избежать искривления позвоночника	
15	Отдых для здоровья	

16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	
IV <i>Я в школе и дома</i>		
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	
21	Мода и школьные будни	
22	Делу время , потехе час.	
V <i>Чтоб забыть про докторов</i>		
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.	
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	
VI <i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
27	Размышление о жизненном опыте	
28	Вредные привычки и их профилактика	
29	Школа и моё настроение	
30	В мире интересного.	
VII <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
31	Я и опасность.	
32	Игра «Мой горизонт»	
33	Гордо реет флаг здоровья	
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	

1. Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

