

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

**«Путь к здоровью»**

*спортивно-оздоровительное направление*

*для учащихся 7-11 лет (1-4 класс)*

Количество часов - 135 (33/34/34/34)

Череповец

2023 год

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе *Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения* начального общего образования. Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Предполагается, что занятия будут происходить в форме круглых столов, конференций, диспутов, КВН, олимпиад, соревнований, поисковых научных исследований и т.п. И если внеурочная деятельность определена образовательным планом, то школа должна заняться тем, как организовать эту деятельность, представляя ребенку выбор, чем он хотел бы и мог заниматься. ФГОС предлагает несколько направлений внеурочной деятельности, одним из направлений является спортивно-оздоровительное.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности обучающихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

**Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это не только двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, но и обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.**

Нормативно-правовой основой разработки программы являются следующие документы:

- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- ФГОС ОО (постановление Правительства Российской Федерации от 15 мая 2010 г. №337).

- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

СанПиН 1.2.3685-21

**Актуальность**

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста, начиная с дошкольного и младшего школьного, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и в этом возрасте дети наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

«Путь к здоровью» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в рамках введения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

**Цели программы:**

* Формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Задачи:**

* развитие познавательного интереса к здоровому образу жизни, приобретение определенных знаний, умений, способствующих к осуществлению оздоровительной деятельности, формированию своего здоровья
* формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, навыков здорового образа жизни;
* развитие личностных свойств: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности; формирование потребности в обеспечении физического и психического саморазвития.

**Структура занятия**

Каждое занятие состоит из четырех частей:

1. **Разминка.** Включает в себя один из вариантов:

* упражнения, способствующие активизации обучающихся, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности.
* задания, рассчитанные на проверку сообразительности, быстроты реакции, готовности памяти.

1. **Основное содержание занятия.**

Эта часть включает в себя беседы по теме, игры, упражнения, задания, опыты, практикумы, анализы ситуаций, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

**3.** **Оздоровительная минутка.** Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «упражнения для души», например, «Сотвори солнце в себе».

**4.Рефлексия.** Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

**Объем программы:**

Программа рассчитана на обучающихся 7-11 лет.

На реализацию курса «Путь к здоровью» в 1 классе отводится 33 часа в год (1час в неделю), во 2 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю), в 3 классе- 34 часа в год (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часа в год (1 час в неделю).

**Формы и методы обучения.**

В процессе занятий используются различные **формы занятий** внеурочной деятельности:

* Традиционные (беседы);
* Комбинированные (урок-викторина, урок-путешествие, урок-исследование, урок-дискуссия, урок-сказка, урок-игра, компьютерные презентации);
* практические занятия (участие в оздоровительных процедурах, проведений наблюдений, опытов, моделирования, ролевых игр, анализа ситуации, коллективного и индивидуального сочинения сказок, рисования).
* Занятия предполагают нахождения детей на свежем воздухе в теплое время года.

**Используемые методы:**

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

* словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
* наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение);
* практический (наблюдения, опыты, анализ, сочинение, рисование, моделирование).

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

* объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
* репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
* частично – поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
* исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся.

*Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:*

* фронтальный – одновременно работа со всеми обучающимися;
* индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
* групповой, парный – организация работы в группах, парах.

**Оборудование:** интерактивная доска, ноутбук педагога, проектор мультимедийный, оборудованный спортивный зал, фломастеры, краски, ножницы, альбомы для рисования.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижения следующих результатов образования:

**Личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно – смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально – личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**Метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности

по спортивно – оздоровительному направлению «Путь к здоровью» 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 «Путь к здоровью» - 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 свое предположение (версию) на основе работы 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).

1. **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 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.

1. **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 своем здоровье и выработки формы 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 окружающими миром.
* Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» 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 укрепления 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;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Издания сборника полезных советов «В стране Здоровья», в который войдут лучшие работы обучающихся (рисунки, сказки, стихи), созданные в процессе прохождения программы;

Участие в различных конкурсах (адаптированных данной возрастной категории), направленных на формирование и пропаганду здорового образа жизни (конкурсы рисунков, телекоммуникационные проекты и т. д.).

**УЧЕБН- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**«Путь к здоровью»**

**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Содержание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1 | Кончил дело –гуляй смело | 2 | 1  Беседа по теме «Мой режим дня» | 1 | Составление режима дня.  Рисование  Проигрывание ситуаций |
| 2 | Я и Вода – крепкие друзья! | 2 | 1  Как ухаживают за собой разные животные.  Сказка о микробах. | 1 | Анализ ситуации  Составление алгоритма «Как правильно мыть руки»  Сочинение сказок  Рисование |
| 3 | Глаза – зеркало души | 2 | 1  Органы чувств.  Строение глаза.  Правила бережного отношения к зрению. | 1 | Опыт (наблюдение детей)  «Влияние яркого  света на глаза».  Рисование  Игра «Полезно-вредно» |
| 4 | Чистота – залог здоровья.  Уход за ушами  Уход за зубами  Забота о коже | 1  1  1  1 | 4  Беседы по темам: «Чтобы услышали уши», «Почему болят зубы», «Зачем человеку кожа».  Правила бережного отношения к органам слуха,  Правила ухода за кожей.  Оказание первой помощи при порезе, ожоге. |  | Опыты.  Рисование  Практикум «Чистка зубов»  Разучивание стихотворения  Задание «Найди правильный ответ»  Сочинение стихотворений  Рисование  Выполнение упражнений |
| 5 | Ноги носят, а руки кормят | 2 | 1  Беседа по теме.  Уход за руками и ногами. | 1 | Выполнение упражнений  Сочинение стихотворений |
| 6 | Здоровье близко: ищи его в миске. | 2 | 1  Беседа по теме: «Как правильно следует питаться».  Знакомство с органами пищеварения. Золотые правила питания. | 1 | Сочинение сказки  Проведения опыта «Как определить жирная ли пища?»  Сочинение стихотворений  Игра « Что разрушает здоровье, что укрепляет?».  Просмотр мультимедийных презентаций |
| 7 | Сон – лучшее лекарство | 2 | 1  Беседа по теме | 1 | Сочинение стихотворения  Анализ стихотворения  Игра «Плохо – хорошо» (по гигиене сна)  Просмотр мультфильмов |
| 8 | Настроение в школе | 1 | 1  Беседа по теме.  Упражнение  « Азбука волшебных слов».  Цветовое выражение отношения к учебе, школе, своего настроения. |  | Выполнение упражнений «Выбери верный ответ»  Анализ ситуации  Рисование  Проигрывание ситуаций |
| 9 | Настроение после школы | 1 | 1  Беседы по теме.  Отчего может испортится настроение. |  | Анализ ситуации.  Задание «Любишь – не любишь»  Анализ пословиц  и поговорок  Игра «Закончи рассказ»  Сочинение сказок |
| 10 | Дисциплину держать – значит побеждать. | 1 | 1  Беседа по теме |  | Анализ ситуаций  Игра «Какой ты ученик».  Проигрывание ситуаций «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой» |
| 11 | Кто не курит и не пьет, тот здоровье бережет | 2 | 1  Беседы по теме «Вредные привычки». | 1 | Анализ ситуации  Решение задачи «Твой выбор».  Просмотр сюжетов, иллюстраций |
| 12 | Мышцы, кости и суставы | 2 | 1  Беседы по теме «Скелет – наша опора», «Осанка – стройная осанка».  Правила поддержания правильной осанки.  Рубрика «Это интересно!» | 1 | Выполнение упражнений  Сочинение сказки  Рисование |
| 13 | Если хочешь быть здоров – спортом занимайся! | 2 | 1  Беседа по теме «Влияние физических упражнений на здоровье человека».  Рубрика «Это интересно!» | 1 | Выполнение упражнений  Рисование для классной выставки «Я и спорт» |
| 14 | Моя безопасность | 2 | 1  Правила безопасности на воде, на дороге.  Правила обращения с электричеством и огнем. | 1 | Игра – викторина  Просмотр сюжетов, иллюстраций |
| 15 | Подвижные игры на свежем воздухе | 3 | 1  Знакомство обучающихся с русскими народными играми. Разучивание подвижных игр с детьми на свежем воздухе. | 2 | Игры на свежем воздухе |
| 16 | Праздник «Будьте здоровы!» | 1 | Обобщающее театрализованное занятие | 1 | Ролевая игра |
| 17 | Подвижные игры на свежем воздухе | 2 | Разучивание подвижных игр с детьми на свежем воздухе.  Знакомство обучающихся русским народными играми | 2 | Игры на свежем воздухе |
| 18 | Итого | 33 | 18 | 15 |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**«Путь к здоровью»**

**2 класс**

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделови дисциплин | Всего  часов | Теория | Практика | Форма контроля |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе» | 4 | 1 | 3 | КВН |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | Викторина |
| 3 | Мое здоровье в моих руках | 7 | 4 | 3 | За круглым столом |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | КВН |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» |
| 6 | Я и мое ближайщее окружение | 4 | 2 | 2 | Школьная научно-практическая конференция |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**Учебно-тематический план**

**2 класс**

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры,

ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 классов

**Срок обучения:** 1 год

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Всего | Теория | Практика | Форма контроля |
| 1 | ***Введение «Вот мы и в школе»*** | 4 | 1 | 3 |  |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 |  | 1 |  |
| 1.2  1.3 | По стране  Здоровье  В гостях у Мойдодыра | 1  1 | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 1 |  | 1 | КВН |
| **2** | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 | 2 |  |
| 2.1 | Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | 1 |  |  |
| 2.2 | Культура питания. Этикет. | 1 |  | 1 |  |
| 2.3 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | 1 |  |  |
| 2.4 | «Что дает нам море» | 1 | 1 |  |  |
| 2.5 | Светофор здорового питания | 1 |  | 1 | Викторина |
| **3** | ***Мое здоровье в моих руках*** | 7 | 4 | 3 |  |
| 3.1 | Сон и его значение для здорового человека | 1 | 1 |  |  |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 1 |  |  |
| 3.3 | День здоровья  «Будьте здоровы» | 1 | 1 |  |  |
| 3.4 | Иммунитет | 1 |  | 1 |  |
| 3.5 | Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». | 1 |  | 1 |  |
| 3.6 | Спорт в жизни ребенка | 1 | 1 |  |  |
| 3.7 | Слагаемые здоровья | 1 |  | 1 | За круглым столом |
| **4** | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 1 | 1 |  |  |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 1 | 1 |  |  |
| 4.3 | Гигиена позвоночника.Сколиоз | 1 |  | 1 |  |
| 4.4 | Шалости и травмы | 1 |  | 1 |  |
| 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 1 |  |  |
| 4.6 | Умники и умницы | 1 |  | 1 | КВН |
| **5** | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 | 3 |  |
| 5.1 | С.Преображенский  «Огородники» | 1 | 1 |  |  |
| 5.2 | Как защитить себя от болезни(выставка рисунков) | 1 |  | 1 |  |
| 5.3 | День здоровья  Самый здоровый класс | 1 |  | 1 |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  | 1 | Конкурс |
| **6** | ***«Я и мое ближайщее окружение*** | 4 | 2 | 2 |  |
| 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 1 |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки | 1 | 1 |  |  |
| 6.3 | «Веснянка» | 1 |  | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного | 1 |  | 1 | Научно-практическая конференция |
| **7** | ***« Вот мы и стали на год взрослей»*** | **4** | 2 | 2 |  |
| 7.1 | Я и опасность | 1 | 1 |  |  |
| 7.2 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 |  | 1 |  |
| 7.3 | Первая помощь при отравлении | 1 | 1 |  |  |
| 7.4 | Наши успехи и достижения | 1 |  | 1 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**«Путь к здоровью»**

**3 класс**

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа).

**Срок обучения:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего | Теория | Практика | Форма контроля |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе» | 4 | 1 | 3 | Праздник |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | Викторина |
| 3 | Мое здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 |  |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 |  |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 |  |
| 6 | Я и мое ближайщее окружение | 4 | 2 | 2 | Соревнование |
| 7 | «Вот мы и стали на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**«Путь к здоровью»**

**3 класс**

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа)

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего | Теория | Практика | Форма контроля |
| **1** | ***Введение «Вот мы и в школе»*** | 4 | 1 | 3 |  |
| 1.1 | Здоровый образ жизни, что это? | 1 |  | 1 |  |
| 1.2 | Личная гигиена | 1 |  | 1 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 |  |  |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 1 |  | 1 | Игра |
| **2** | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 | 2 |  |
| 2.1 | Игра «Смак» | 1 |  | 1 |  |
| 2.2 | Правильное питание- залог физического и психологического  здоровья | 1 |  | 1 |  |
| 2.3 | Вредные микробы | 1 | 1 |  |  |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как его приготовить | 1 | 1 |  |  |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | 1 |  | 1 | КВН |
| **3** | ***Мое здоровье в моих руках*** | 7 | 4 | 3 |  |
| 3.1 | Труд и здоровье | 1 | 1 |  |  |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 |  |  |
| 3.3 | День здоровья  «Хочу остаться здоровым» | 1 | 1 |  |  |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья. | 1 |  | 1 |  |
| 3.5 | Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 |  | 1 |  |
| 3.6 | Экскурсия «Природа-источник здоровья» | 1 |  | 1 |  |
| 3.7 | «Мое здоровье- в моих руках» | 1 |  | 1 | викторина |
| **4** | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.1 | Мой внешний вид-залог здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 4.2 | «Доброречие» | 1 | 1 |  |  |
| 4.3 | Спектакль С.Преображенский «Капризка» | 1 |  | 1 |  |
| 4.4 | «Бесценный дар-зрение» | 1 |  | 1 |  |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 | 1 |  |  |
| 4.6 | «Спасатели ,вперед!» | 1 |  | 1 | викторина |
| **5** | ***Чтоб про докторов*** | 4 | 1 | 3 |  |
| 5.1 | Шарль Перро «Крассная шапочка» | 1 | 1 |  |  |
| 5.2 | Движение – это жизнь | 1 |  | 1 |  |
| 5.3 | День здоровья  «Дальше, быстрее, выше» | 1 |  | 1 | Конкурс «Разговор о правильном питании» |
| **6** | ***Я и мое ближайшее окружение*** | 4 | 2 | 2 |  |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 1 | 1 |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их прафилактика | 1 | 1 |  |  |
| 6.3 | Добро лучше, чем зло,зависть, жадность. | 1 |  | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного | 1 |  | 1 | Научно-практическая конференция |
| **7** | ***«Вот мы и стали на год взрослей»*** | 4 | 2 | 2 |  |
| 7.1 | Я и опасность | 1 | 1 |  |  |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 1 |  | 1 |  |
| 7.3 | «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | 1 |  | КВН |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 1 |  | 1 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**«Путь к здоровью»**

**4 класс**

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

**Категория слушателей:**  обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Всего | Теория | Практика | Форма контроля |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | КВН |
| 3 | Мое здоровье в моих руках | 7 | 4 | 3 | Викторина |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра-викторина |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор о првильном питании» |
| 6 | Я и мое ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Научно-практическая конференция |
| 7 | «Вот мы и стали на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика Книга Здоровья |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**«Путь к здоровью»**

**4 класс**

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздело | Всего часов | Теория | Практика | Форма контроля |
| **1** | ***Введение «Вот мы и в школе»*** | 4 | 1 | 3 |  |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 |  | 1 |  |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 1 |  | 1 |  |
| 1.3 | Физическая акктивность и здоровье | 1 | 1 |  |  |
| 1.4 | Кака познать себя | 1 |  | 1 | За круглым столом |
| **2** | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 | 2 |  |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни | 1 | 1 |  |  |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи |  |  | 1 |  |
| 2.3 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | 1 |  |  |
| 2.4 | Секреты здорового питания. Рацион питания | 1 | 1 |  |  |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 1 |  | 1 | КВН |
| **3** | ***Мое здоровье в моих руках*** | 7 | 4 | 3 |  |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 1 | 1 |  |  |
| 3.2 | Мы за здоровый образ жижзни | 1 | 1 |  |  |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твое здоровье» | 1 | 1 |  |  |
| 3.4 | «Береги зрение смолоду» | 1 |  | 1 |  |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  | 1 |  |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за свое здоровье | 1 |  | 1 | викторина |
| **4** | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 | 3 |  |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим-соблюдая свой режим» | 1 | 1 |  |  |
| 4.2 | Класс не улица, ребята  И запомнить это надо | 1 | 1 |  |  |
| 4.3 | Кукольный спектакль  «Спеши делать добро» | 1 |  | 1 |  |
| 4.4 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 |  | 1 |  |
| 4.5 | Мода и школьные будни | 1 | 1 |  |  |
| 4.6 | Делу время, потехе час | 1 |  | 1 | Игра- викторина |
| **5** | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 | 3 |  |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | 1 |  |  |
| 5.2 | День здоровья  «За здоровый образ жизни» | 1 |  | 1 |  |
| 5.3 | Кукольный спектакль  Преображенский «Огородники» | 1 |  | 1 |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности | 1 |  | 1 | Конкурс-игра |
| **6** | ***Я и мое ближайшее окружение*** | 4 | 2 | 2 |  |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их прфилактика | 1 | 1 |  |  |
| 6.3 | Школа и мое настроение | 1 |  | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного | 1 |  |  | Научно-практическая конференция |
| **7** | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 | 2 |  |
| 7.1 | Я и опасность | 1 | 1 |  |  |
| 7.2 | Игра «Мой горизонт» | 1 |  | 1 |  |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 7.4 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 |  | 1 | Диагностика  Книга Здоровья |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

Интернет ресурсы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название | Электронный адрес |
| 1 | Правила пешехода | <http://www.rusedu.ru>  <http://it-n.ru>  <http://openclass.ru/>  <http://wwwnachlkacom/uchitel> |
| 2 | Я здоровье берегу, сам себе я помогу. О вреде курения |
| 3 | Прислушайся к сердцу своему |
| 4 | Здравствуй, школа! |
| 5 | Мы за здоровый образ жизни! |
| 6 | Устный журнал: здоровое питание «Мы – то, что мы едим» |
| 7 | ПДД в игре |
| 8 | Правила поведения в учебном заведении |
| 9 | Делай упражнения, чтобы не устать от компьютера |
| 10 | Вред компьютера и как его уменьшить |
| 11 | Физкультминутки |
| 12 | Три основных закона поведения |
| «13 | Виды ран и оказание первой помощи. |
| 14 | Хорошие манеры. Этикет. |
| 15 | Путь к здоровью. |

Приложение 1

**Оздоровительные минутки**

1. **Движение для головы**

* Вверх-вниз
* Из стороны в стороны
* Круговое движение в лево
* Круговое движение вправо

1. **Движение плечами**

* Пожать плечами
* Пожимать по очереди
* Круговое движение назад
* Круговое движение вперед

1. **Движение для рук**

* Поднять –опустить
* Скрестить вперед
* Круговое движение назад
* Круговое движение вперед

1. **Движение для талии**

* Вращение в правую сторону
* Вращение в левую сторону
* Дотянуться для носков по очереди
* Наклон влево, наклон вправо

1. **Движение для коленей**

* Поднять левое колено
* Поднять правое колено
* Поднимать по очереди

1. **Движения для ступни**

* Подняться на носки
* Круговые движения левой ногой
* Подняться на носки
* Круговые движения правой ногой

1. **Растяжение тела, позвоночник**

* Потянуться вверх
* Вытянуться вперед
* Наклониться
* Потянуться вверх

**Другие примеры оздоровительных минут**

* + Потянуться 1-2 раза;
  + Сесть ровно и спокойно подышать, а значит отдохнуть;
  + Изгнать плохие мысли и успокоить мозг;
  + Сказать добрые слова друг другу и получить

положительные эмоции, жизненную силу;

* + помассировать пальцы, уши;

-

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Тестовый материал**

1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?

а) Три раза в день.

б) Два раза.

в) Один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете?

а) Всегда.

б) Не всегда.

в) Никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?

а) Каша и чай.

б) Мясное блюдо и чай.

в) Чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом

ужином?

а) Никогда.

б) Один-два раза в день.

в) Три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?

а) Три раза в день.

б) Один-два раза в день.

в) Два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу?

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку? а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб?

а) Маргарин.

б) Масло с маргарином.

в) Только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?

а) Менее трёх раз в неделю.

б) От 3 до 6 раз в неделю.

в) За каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

а) Одну-две.

б) От трёх до пяти.

в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с

мяса нужно:

а) убрать весь жир;

б) убрать часть жира;

в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, 6-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья; 14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

**2 класс**

**диагностика «Что мы знаем о здоровье»**

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

а) инфекция

б) эпидемия

в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

а) игры на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

4.Что не вредит здоровью?

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

а) по воздуху

б) с пищей

в) с водой 6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

а) никотин

б) алкоголь

в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

**3 класс**

**Тест «Ваше здоровье»**

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.

б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.

в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

а) Нет.

б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.

в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

4.Пьёте ли Вы кофе?

а) Очень редко.

б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.

в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?

а) Да, для Вас это необходимо.

б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.

в) Нет, не делаете.

6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.

б) Школа Вас в общем-то устраивает.

в) Вы идёте без особой охоты.

7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

а) Нет.

б) Только при острой необходимости.

в) Да, принимаете каждый день.

8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания? а) Нет.

б) Затрудняетесь ответить.

в) Да.

9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

а) Да, а иногда и оба дня.

б) Да, но только когда есть возможность.

в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

а) Активно занимаясь спортом.

б) В приятной весёлой компании.

в) Для Вас это - проблема.

11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

а) Нет.

б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.

в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

**От 38 до 56 очков**. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц! Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это здоровье! **От 19 до 37 очков.** Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

**От 0 до 18 очков.** Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

**4**  **класс**

**Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»**

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

а) заводите будильник;

б) доверяете внутреннему голосу;

в) полагаетесь на случай.

2.Проснувшись утром, Вы:

а) сразу встаёте;

б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;

в) ещё немного нежитесь под одеялом.

3.Ваш завтрак:

а) кофе или чай с бутербродом;

б) мясное блюдо и чай;

в) завтракаете не дома, а на работе. 4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

а) Приход в школу в одно и тоже время.

б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.

в) Гибкий график.

5.Вы бы предпочли за обед:

а) успеть поесть в столовой;

б) поесть не торопясь;

в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

6.Курение:

а) некурящий;

б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;

в) курите регулярно;

г) курите очень много;

д)10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7.Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

а) Долгими дискуссиями.

б) Уходите от споров.

в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8.Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

а) Не больше чем на 20 минут.

б) До часа.

в) Больше часа.

9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

а) Общественной работе.

б) Хобби.

в) Домашним делам. 10.Что означают для Вас встречи с друзьями?

а) Возможность отвлечься от забот.

б) Потеря времени.

в) Неизбежное зло.

11.Как Вы ложитесь спать?

а) Всегда в одно время.

б) По настроению.

в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

а) Роль болельщика.

б) Делаете зарядку.

в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

а) танцевали;

б) занимались спортом;

в) прошли пешком порядка 4 км.

15.Как Вы проводите летние каникулы?

а) Пассивно отдыхаете.

б) Физически трудитесь.

в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

а) любой ценой стремитесь достичь своего;

б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды; в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

12 20 30 0

13 0 30 0

14 30 30 30

15 0 20 30

16 0 30 20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.