

## 2.1.13 Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров»

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Донецкой Народной Республики

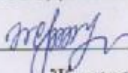
Администрации Володарского района

МБОУ "Старченковская школа"

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО


Классных руководителей

  
Жукова И.М.

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «12» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

  
Богачева Е.А.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «21» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и. о. директора школы

  
Коротков Е.П.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «12» сентября 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Будь здоров!» в 1 классе.

с. Старченково 2023-2024 уч.г.

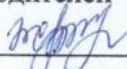
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерства образования Донецкой Народной Республики**

**администрации Володарского района**

**МБОУ "Старченковская школа"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
классных  
руководителей

  
Жукова И.М.

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «12» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

и.о.зам. директора по  
ВР

  
Богачёва Е.А.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «21» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора школы

  
Коротков Е.П.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «12» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Будь здоров»**

**для 2 класса**

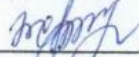
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерства образования Донецкой Народной Республики**

**администрации Володарского района**

**МБОУ "Старченковская школа"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
классных  
руководителей



Жукова И.М.

Протокол №  
от «12» сентября 2023 г.


СОГЛАСОВАНО  
и.о.зам. директора по  
ВР



Богачёва Е.А.

Приказ №  
от «21» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директора школы



Коротков Е.П.

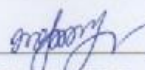
Приказ №  
от «12» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Будь здоров»**


**для 2 класса**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики**  
**Администрации Володарского района**  
**МБОУ "Старченковская школа"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
классных руководителей

  
Жукова И.М.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «12» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
И.о. зам. директора по  
ВР

  
Богачева Е.А.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «21» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора школы

  
Коротков Е.П.  
Приказ № 202  
от «12» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
**«Будь здоров»**  
4 класс  
Срок реализации: 1 год

с.Старченково 2023-2024 уч.год

## Пояснительная записка

### Цель

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.

### Задачи:

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияние 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;
- формировать навыки конструктивного общения;
- формировать потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### Основные требования к программе:

- связь содержания программы кружка с изучением программного материала;
- использование занимательности;
- решение нестандартных, олимпиадных задач;
- учет желаний учащихся;
- наличие необходимой литературы у учителя.

### Принципы программы:

- Включение учащихся в активную деятельность.
- Доступность и наглядность.
- Связь теории с практикой.
- Учёт возрастных особенностей.
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

### Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование интеллектуальных умений, связанных с выбором стратегии решения, анализом ситуации, сопоставлением данных;
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- формирование способностей наблюдать, сравнивать, обобщать, находить простейшие закономерности, использовать догадку, строить и проверять простейшие гипотезы;
- формирование пространственных представлений и пространственного воображения;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Особенности** программы в том, что занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

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

### Описание места курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по физкультурно- оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначен для обучающихся 1 классов, с учётом реализации её учителями

начальных классов, занимающихся вопросами обучения и воспитания детей в возрасте от 6,5 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 год в 1 классе – 33 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут.

Занятия осуществляются во второй половине дня в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Основные	виды	деятельности	учащихся:
-игры; -беседы; -экскурсии; -конкурсы -самостоятельная -работа в парах, в группах; -просмотр тематических видеофильмов; -творческие			рисунков; работа;  работы.

### Планируемые результаты

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

### Личностными результатами программы 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.

### Метапредметные 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).

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.

#### Коммуникативные УУД:

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

#### Оздоровительные результаты программы:

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

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

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

В ходе реализации программы «Здоровейка» 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 кровотечениях, 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.

## **Содержание программы:**

### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

### ***Раздел 2. Питание и здоровье***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

### ***Раздел 4. Я в школе и дома***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

### ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.



## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
<b>Введение «Вот мы и в школе» 4 часа</b>				
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	1	
2	Личная гигиена	1	1	
3	В гостях у Мойдодыра	1		1
4	Остров здоровья»	1		1
<b>Питание и здоровье 5 часов</b>				
5	Как и чем мы питаемся	1	1	
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	1	
7	Вредные микробы	1	1	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1		1
9	«Чудесный сундучок»	1		1
<b>Моё здоровье в моих руках 7 часов</b>				
10	Труд и здоровье	1	1	
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	1	
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1		1
13	«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	1		1
14	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	1	
15	«Природа – источник здоровья»	1		1
16	«Моё здоровье в моих руках»	1		1
<b>Я в школе и дома 6 часов</b>				
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	
18	«Доброречие»	1		1
19	С. Преображнский «Капризка»	1	1	
20	«Бесценный дар- зрение».	1	1	
21	Гигиена правильной осанки	1		1
22	Викторина «Спасатели, вперед!»	1	1	
<b>Чтоб забыть про докторов 4 часа</b>				
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1	
24	Движение - это жизнь	1		1
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1		1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	1	
<b>Я и моё ближайшее окружение</b>				
27	Мир моих увлечений	1	1	
28	Вредные привычки и их профилактика	1		1
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		1
30	В мире интересного.	1	1	
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» 4 часа</b>				
31	Я и опасность.	1	1	
32	Лесная аптека на службе человека	1		1
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		1
34	Чему мы научились и чего достигли	1	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы «Будь здоров» необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты о здоровье, профилактике инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

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

## Учебно-тематический план

### I класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		
			Лекции	Выездны занятия, стажиров и, деловы игры	Практи ческие занятия
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4	1	1	2
1.1	Дорога к доброму здоровью	1			1
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1			1
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1		
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1	
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5	3		2
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1		
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1		
2.4	Как и чем мы питаемся		1		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7	3		4
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	1		
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1		
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1		
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1			1

3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6	3		3

4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
4.2	Зрение – это сила	1	1			
4.3	Осанка – это красиво	1			1	
4.4	Весёлые переменки	1			1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1			
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1	Игра-викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4	1		3	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1			
5.2	Вкусные и полезные вкусы	1			1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглый стол
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	3	2		1	
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			День вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1			
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1			1	Ролевая игра
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4	2		2	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			
7.2	Первая доврачебная помощь	1			1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1			
7.4	Чему мы научились за год.	1			1	Диагностика
	Итого:	33	15	1	17	

## ***6. 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.

## 7. 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.

Рабочая программа «Будь здоров 2 класс

составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и реализуется в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы.

Рабочая программа составлена на 34 полных недели из расчёта 1 час в неделю (34 часа в

год).

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное



учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров. 2 класс» 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 школы.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров. 2 класс» 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.

## Личностные, метапредметные и предметные результаты

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

□ метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров. 2 класс» 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 «Если хочешь быть здоров. 2 класс» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

✓ **определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя;

✓ **проговаривать** последовательность действий на уроке;

✓ учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану;

✓ средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

✓ учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную

**оценку** деятельности класса на уроке;

✓ средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

✓ делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

✓ добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

✓ перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса;

✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на

основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);

✓ средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

✓ умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

✓ *слушать* и *понимать* речь других;

✓ средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

✓ средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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

❖ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье » 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.

### **Оценка планируемых результатов.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» «Если хочешь быть здоров. 2 класс», 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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

## Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести

### *обучающиеся*

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров. 2 класс» 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;
- ☑ 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.

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.

### ***Содержание программы***

**Цель:** культура питания и этикета, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями

нашего края.

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса.

**Срок обучения:** 1 год.

**Режим занятия:** 1 час в неделю, 34 часа в год.

№ п.п.	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			беседы	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	4	3	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» конкурс
VI.	Я и моё ближайшее окружение.	4	2	2	беседа
VII.	«Вот и стали мы на год взрослей».	4	2	2	диагностика
	Итого:	34	16	18	

## Календарно тематическое планирование

2 класс»(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа в год)

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата факт.	В том числе			Форма контроля
				беседы	Деловые игры	Практические занятия	
<b>Раздел «Введение «Вот мы и в школе»». (4 часа)</b>							
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.					1	
2.	По стране Здоровейке.					1	
3.	В гостях у Мойдодыра.			1			
4.	Я хозяин своего здоровья.					1	КВН
<b>Раздел «Питание и здоровье». (5 часов)</b>							
5.	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.			1			
6.	Культура питания. Этикет.					1	
7.	Спектакль «Я выбираю кашу».			1			
8.	«Что даёт нам море».			1			
9.	Светофор здорового питания.					1	викторина
<b>Раздел «Моё здоровье в моих руках». (7 часов)</b>							
10.	Сон и его значение для здоровья человека.			1			
11.	Закаливание в домашних условиях.			1			
12.	День здоровья «Будьте здоровы».			1			
13.	Иммунитет.					1	
14.	Беседа –Как сохранять и укреплять свое здоровье».					1	
15.	Спорт в жизни ребёнка.			1			
16.	Слагаемые здоровья.					1	за круглым столом
<b>Раздел «Я в школе и дома» (6 часов)</b>							
17.	Я и мои одноклассники.			1			
18.	Почему устают глаза?			1			
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.					1	
20.	Шалости и травмы.					1	
21.	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.			1			
22.	Умники и умницы.					1	КВН
<b>Раздел «Чтоб забыть про докторов». (4 часа)</b>							
23.	С. Преображенский «Огородники».			1			

24.	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков).					1	круглый стол
25.	День здоровья «Самый здоровый класс».					1	
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности.					1	конкурс
<b>Раздел «Я и моё ближайшее окружение». (4 часа)</b>							
27.	Мир эмоций и чувств.			1			
28.	Вредные привычки.			1			
29.	«Веснянка».					1	
30.	В мире интересного.					1	викторина
<b>Раздел «Вот и стали мы на год взрослей». (4 часа)</b>							
31.	Я и опасность.			1			
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».					1	
33.	Первая помощь при отравлении.			1			
34.	Наши успехи и достижения. Диагностика «Что мы знаем о здоровье».					1	диагностика

## Материально-техническое оборудование и учебно-методическое

*обеспечение, имеющееся в наличии и используемое в Борковской средней общеобразовательной школе по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» во 2 классе.*

1. Рабочая программа внеурочной деятельности .
2. Диагностика «Что мы знаем о здоровье».
  
3. Обеспеченность:  
телевизор  
  
ноутбук;  
принтер.
  
4. ЦОР ([www.school2100.ru](http://www.school2100.ru); <http://school-collection.edu.ru>)  
([www.Фестиваль1сентября.ru](http://www.Фестиваль1сентября.ru))  
([www.открытый\\_класс.ru](http://www.открытый_класс.ru))



Приложение.

Диагностика результатов изучения программы «Будьздоров.  
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 балл -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 баллов – твоё здоровье в опасности.

**«Будь здоров»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и ООП начального общего образования.

### **Цель**

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.

### **Задачи:**

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияние 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;
- формировать навыки конструктивного общения;
- формировать потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **Основные требования к программе:**

- связь содержания программы кружка с изучением программного материала;
- использование занимательности;
- решение нестандартных, олимпиадных задач;
- учет желаний учащихся;
- наличие необходимой литературы у учителя.

### **Принципы программы:**

- Включение учащихся в активную деятельность.
- Доступность и наглядность.
- Связь теории с практикой.
- Учёт возрастных особенностей.
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

### **Ценностными ориентирами** содержания данного курса являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование интеллектуальных умений, связанных с выбором стратегии решения, анализом ситуации, сопоставлением данных;
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- формирование способностей наблюдать, сравнивать, обобщать, находить простейшие закономерности, использовать догадку, строить и проверять простейшие гипотезы;
- формирование пространственных представлений и пространственного воображения;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Особенности** программы в том, что занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает

использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

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

### Описание места курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по физкультурно- оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения и воспитания детей в возрасте от 6,5 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 год. В 1 классе – 33 часа, во 2 – 4 классах – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут.

Занятия осуществляются во второй половине дня в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Основные	виды	деятельности	учащихся:
-игры;			
-беседы;			
-экскурсии;			
-конкурсы			рисунков;
-самостоятельная			работа;
-работа в парах, в группах;			
-просмотр тематических видеофильмов;			
-творческие			работы.

### Планируемые результаты

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

### Личностными результатами программы 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.

### Метапредметные 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).

**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.

**Коммуникативные УУД:**

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

**Оздоровительные результаты программы:**

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

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

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

В ходе реализации программы «Здоровейка» 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.

**Содержание программы:*****Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

***Раздел 2. Питание и здоровье***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

***Раздел 4. Я в школе и дома***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
<b>Введение «Вот мы и в школе» 4 часа</b>				
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	1	
2	Личная гигиена	1	1	
3	В гостях у Мойдодыра	1		1
4	Остров здоровья»	1		1
<b>Питание и здоровье 5 часов</b>				
5	Как и чем мы питаемся	1	1	
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	1	
7	Вредные микробы	1	1	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1		1
9	«Чудесный сундучок»	1		1
<b>Моё здоровье в моих руках 7 часов</b>				
10	Труд и здоровье	1	1	
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	1	
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1		1
13	«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	1		1
14	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	1	
15	«Природа – источник здоровья»	1		1
16	«Моё здоровье в моих руках»	1		1
<b>Я в школе и дома 6 часов</b>				
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	
18	«Доброречие»	1		1
19	С. Преображнский «Капризка»	1	1	
20	«Бесценный дар- зрение».	1	1	
21	Гигиена правильной осанки	1		1
22	Викторина «Спасатели, вперед!»	1	1	
<b>Чтоб забыть про докторов 4 часа</b>				
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1	
24	Движение - это жизнь	1		1
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1		1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	1	
<b>Я и моё ближайшее окружение</b>				
27	Мир моих увлечений	1	1	
28	Вредные привычки и их профилактика	1		1
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		1
30	В мире интересного.	1	1	
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» 4 часа</b>				
31	Я и опасность.	1	1	
32	Лесная аптека на службе человека	1		1
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		1
34	Чему мы научились и чего достигли	1	1	

	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>
--	---------------	-----------	-----------	-----------



## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы «Будь здоров» необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты о здоровье, профилактике инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

### **3. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

### **6. 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.

## 8. Литература

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

школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

16. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
17. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
18. 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.

## Пояснительная записка

---

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

1. Приказ Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 №286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64100).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Будь здоров» направлена на преодоление следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только внедрение в практику образовательного учреждения программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья, включая формирование навыков самооценки и самоконтроля по отношению к собственному здоровью. Цель конкретизирована следующими **задачами**:
- сформировать представление о всех компонентах здоровья;
- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать коммуникативную культуру обучающихся как необходимое условие ведения здорового образа жизни.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа, в основу которой положены культурологические и личностно ориентированный подходы, направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектировано с учетом преодоления вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа рассматривает проблему сохранения и укрепления здоровья, включая его социальную, психологическую и соматическую характеристики.

**Формы организации образовательного процесса.** Форма обучения - групповые, подгрупповые занятия, согласно темам учебно-тематического плана. Форму работы в зависимости от целей и задач каждого занятия выбирает педагог.

**Формы проведения занятия и виды деятельности.** Игры, дни здоровья, спортивные мероприятия, беседы, тесты и анкетирование, просмотр презентаций, конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок.

**Место предмета в учебном плане.** На изучение курса «Будь здоров» в соответствии с учебным планом отводится 34 часа за учебный год из расчёта 1 час в неделю (34 рабочих недели). По календарному учебному графику изучение предмета осуществляется в течение 34 часов за учебный год.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров» спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 4 классов рассчитана на 1 год обучения. В 4 классе программа направлена на формирование чувств ответственности за своё здоровье, моду и гигиену школьной одежды, профилактику вредных привычек, культуру эмоций и чувств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 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.

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

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

Программа состоит из разделов:

- 1 Вот мы и в школе.** Рассмотрение вопросов о личной гигиене,

значении утренней гимнастики для организма. Умей сказать нет вредной

Здоровье - это движение. Как познать себя.

**2 Питание и здоровье.** Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приёма пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого. Что такое диета. Как она влияет на здоровье человека. Что значит умеренность и разнообразие. Овощи – кладовая здоровья. Традиции и обычаи питания в разных странах. История и культура питания на Руси. Золотые правила питания. Какие продукты разрушают, а какие укрепляют здоровье.

**3 Моё здоровье в моих руках.** Изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Для чего нужна аптечка. Какие лекарства хранятся в вашей аптечке. Препараты первой медицинской помощи. Как сохранить и укрепить здоровье. Загадки. Жизненный опыт. Кроссворды. Как оценить своё здоровье. Травмы глаз. Полезное и вредное для глаз. Полезные продукты для укрепления зрения. Делу время – потехе час. Переутомление. Как надо отдыхать. От чего зависит здоровье.

**4 Я в школе и дома.** Закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона. Режим дня: для чего он нужен. Какой режим оптимален для школьника. Правила поведения в классе. Добрые и злые поступки в сказках и наяву. Выделение качеств доброго и злого человека. Как выбирать друзей. Кто может считаться настоящим другом. Какая бывает одежда.

Требования к школьной одежде. Требование к обуви. Мы и наше окружение.

**5 Чтоб забыть про докторов.** Знакомство с видами и правилами закаливания организма. Какие виды спорта мы знаем. Какие укрепляют здоровья, а какие наносят вред. Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся

**6 Я и моё ближайшее окружение.** Изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья,

профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома. Что такое жизненный опыт.

Как человек учится на своих ошибках. Что мешает человеку расти здоровыми. Как избавиться от вредных привычек. Стенгазета «Скажем нет вредным привычкам». От чего зависит настроение. Как сделать так, чтобы

у всех было хорошее настроение. Тренинг «Лепим своё настроение, лепим свои страхи».

**7 Вот и стали мы на год взрослей.** Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся. Какие опасности могут нам встретиться. Опасности в летний период. Что такое горизонт. Горизонт здоровья: что это такое. Что мы знаем о здоровье. Кого можно назвать здоровым человеком.

В содержании программы перечисленные разделы, которые возобновляются на протяжении четырёх лет, что способствуют обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели

поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

---

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров» предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 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 «Будь здоров» - 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).

## 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 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;

- 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;
- 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.

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.

**Тематическое планирование «Будь здоров» 4 класс**

№	Тема	Описание деятельности	Количество часов
I	Введение. «Вот мы и в школе».	Выпуск плакатов «Нет места табачному дыму». С. Михалков «Пятерня! Пятерня! Разучивание народных игр «Городки», «Совушки». За круглым столом	4
II	Питание и здоровье	Готовим обед из трёх блюд. Мини-проект «Мой образ жизни».	5
III	Моё здоровье в моих руках	С. Михалков «Для больного человека». Выпуск стенгазеты. Составление правил отдыха. Круглый стол	7
IV	Я в школе и дома	Составление своего режима дня. Составление правил поведения в классе. Просмотр кукольного спектакля. П. Синявский «Ветерок с берёзки шепчет». Э. Мошковская «Смотрите, в каком я платье...» Игра-викторина	6
V	Чтоб забыть про докторов	Просмотр видео-фильма «О спорт! Тымир!». Путешествие по станциям. Просмотр спектакля. Конкурс «Вкусные и	4

		полезные вкусоности	
VI	Я и моё ближайшее окружение	Стенгазета «Скажем нет вредным привычкам». Тренинг «Лепим своё настроение, лепим свои страхи». Научно-практическая конференция	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	Создание мини проекта по каждому виду опасности. Составление книги здоровья из работ обучающихся за 4 года	4
	<b>Итого</b>		34

## Календарно-тематическое планирование 4 класс «Будь здоров»

№	Тема занятия	Количество часов
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Правила личной гигиены	1
3	Физическая активность и здоровье	1
4	Текущий контроль знаний. Как познать себя (круглый стол)	1
5	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
6	Здоровая пища для всей семьи	1
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8	Секреты здорового питания	1
9	Эстафета «Богатырская силушка».	1
10	Домашняя аптечка	1
11	Мы за здоровый образ Жизни	1
12	Марафон «Сколько стоит твое здоровье»	1
13	Береги зрение смолоду	1
14	Как избежать искривление Позвоночника	1
15	Отдых для здоровья	1
16	Текущий контроль знаний. Умеем ли мы отвечать за свое здоровье (круглый стол)	1
17	Мы здоровьем дорожим, соблюдая	1

	свой режим	
18	Класс не улица, ребята. И запомнить это надо!	1
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1
20	Что такое дружба. Как дружить в школе	1
21	Мода и школьные будни	1
22	Текущий контроль знаний. Делу время, потехе час.	1
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
24	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1
25	Кукольный спектакль «Огородники» С. Преображенский	1
26	Текущий контроль знаний. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусняшки	1
27	Размышление о жизненном опыте	1
28	Вредные привычки и их Профилактика	1
29	Школа и моё настроение	1
30	Текущий контроль знаний	1
31	Я и опасность	1
32	Игра «Мой горизонт»	1
33	Гордо веет флаг здоровья	1
34	Итоговый контроль знаний	1
		<b>34 ч</b>

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Кабинет.
2. Спортивный зал.
3. Спортивный инвентарь.
4. Музыкальный центр
5. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, телевизор и др.

### **Рекомендуемая литература.**

1. Е.А. Радюк. Игровые модели досуга и оздоровления детей /Е.А. Радюк/ - Волгоград. –130 с.
2. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». - 205 с.
3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – № 12 – С. 3–6.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО - / Мастерская учителя.
5. Захаров А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. - 85 с.
6. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий /Начальная школа – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако – 124 с.