**1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа здоровья» - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**

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 здоровье сберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровье сберегающей компетентности.

Программа дополнительного образования по естественнонаучному направлению «Школа здоровья» 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.

**Особенности программы**

Программа 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.

**Адресат программы:** обучающиеся 7 – 11 лет.

**Срок реализации программы –** 4 года*.*

**Объем программы:** в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 год обучения — 33 часа в год, 2-4 годы обучения - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивной направленности «Школа здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Формы обучения:** лекция,игра, праздник, круглый стол, викторина, конкурс, практическая конференция, соревнования, диагностика.

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

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

**Уровень сложности программы**: углубленный.

**1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты.**

Программа физкультурно-спортивной направленности «Школа здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

1. ***Обучение:***

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

***3. Воспитание:***

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы**

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

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.

Метапредметными результатами программы - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

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

***Оздоровительные результаты программы:***

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

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации программы**

В ходе реализация программы по физкультурно-спортивному направлению «Школа здоровья» 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.

1.3. Рабочая программа

**Учебный план**

***«Школа здоровья»***

***1 год обучения***

***«Первые шаги к здоровью»***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Разговор о правильном питании. | 8 | 5 | 3 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 4 | 1 | 3 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра - викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | Ролевая игра |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 33 | 14 | 19 |  |

***2 год обучения***

***«Если хочешь быть здоров»***

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

**3 год обучения**

***«По дорожкам здоровья»***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Разговор о правильном питании. | 3 | 2 | 1 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 9 | 5 | 4 |  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 |  |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 |  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Соревнование |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**4 год обучения**

***«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| II | Разговор о правильном питании. | 2 | 1 | 1 | КВН |
| III | Моё здоровье в моих руках | 10 | 6 | 4 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра- викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Научно- практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика Книга здоровья |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**Содержание курса**

***Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)***

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

**1 класс 4 часа**

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью

*Тема2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке

*Тема* 3 Азбука волшебных слов.

Тема 4 Просмотр фильма «Поговорим о болезнях».

***2 класс- 4 часа***

*Тема 1,* Что мы знаем о ЗОЖ

*Тема 2. П*о стране Здоровейке

*Тема 3. В* гостях у Мойдодыра

Тема 4 Я хозяин своего здоровья. (текущий контроль- КВН)

***3класс – 4 часа***

*Тема 1* «Здоровый образ жизни, что это?»

*Тема 2* Личная гигиена

*Тема 3. В* гостях у Мойдодыра

*Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)*

***4 класс- 4 часа***

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).

*Тема 3.* Правила личной гигиены(1ч)

*Тема 3* Физическая активность и здоровье(1ч*)*

*Тема 4*. К*ак познать себя* (*Текущий контроль знаний – За круглым столом*)

***Раздел 2. Разговор о правильном питании (20ч.)***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; 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.

***1 класс – 8часов***

*Тема* 1. Если хочешь быть здоров.

Тема 2. Самые полезные продукты.

*Тема 3.* Как правильно есть.

*Тема 4.* Удивительные превращения пирожка.

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Тема 6 Плох обед, если хлеба нет.

Тема 7 Время есть булочки.

Тема 8 Пора ужинать*.*

***2 класс- 7 часов***

*Тема 1* Где найти витамины весной.

*Тема 2.* На вкус и цвет товарищей нет.

*Тема 3.* Как утолить жажду.

*Тема 4.* Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

*Тема 5* Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

*Тема 6*. Всякому овощу – своё время.

*Тема 7* Праздник урожая.

***3 класс- 3 часа***

*Тема 1.* Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

*Тема 2.* Вредные микробы

*Тема 3.* Что такое здоровая пища и как её приготовить

***4 класс- 2 часа***

*Тема 1* Питание необходимое условие для жизни человека

*Тема 2.* Здоровая пища для всей семьи

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(25ч.)***

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.

***1 класс (4 часов****)*

*Тема 1* Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

*Тема 2* Просмотр фильма «Спешите спать»

*Тема 3* Мини-сочинение «Мой сон»

*Тема 4.* Разработка в парах правил поддержании правильной осанки.

***2 класс (5 часов)***

*Тема 1* Сон и его значение для здоровья человека

*Тема 2.* Закаливание в домашних условиях

*Тема 3* Иммунитет

*Тема 4* Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

*Тема 5* Спорт в жизни ребёнка.

***3 класс (7 часов)***

*Тема 1* Труд и здоровье

*Тема 2.* Наш мозг и его волшебные действия

*Тема 3* День здоровья«Хочу остаться здоровым*»*

*Тема 4* Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

*Тема 5* Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

*Тема 6* Экскурсия «Природа – источник здоровья»

*Тема 7*«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

***4 класс (7 часов)***

*Тема 1* Домашняя аптечка

*Тема 2.* «Мы за здоровый образ жизни»

*Тема 3* Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

*Тема 4*«Береги зрение смолоду».

*Тема 5* Как избежать искривления позвоночника

*Тема 6* Отдых для здоровья

*Тема 7* Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

***Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)***

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.

***1 класс (6 часов)***

*Тема 1* Мой внешний вид –залог здоровья.

*Тема 2* Зрение – это сила

*Тема 3* Осанка – это красиво

*Тема 4* Весёлые переменки

*Тема 5* Здоровье и домашние задания

*Тема 6* Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

***2 класс (6 часов)***

*Тема 1* Я и мои одноклассники

Тема 2. *Почему устают глаза?*

*Тема 3* Гигиена позвоночника. Сколиоз

*Тема 4* Шалости и травмы

*Тема 5* «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

*Тема 6* Умники и умницы Текущий контроль знаний

***3 класс (6 часов)***

*Тема 1* Мой внешний вид –залог здоровья

*Тема 2.* «Доброречие»

*Тема 3* Спектакль С. Преображнский «Капризка»

*Тема 4*«Бесценный дар- зрение»

*Тема5* Гигиена правильной осанки

*Тема6*«Спасатели , вперёд!»Текущий контроль знаний

***4 класс (6 часов)***

*Тема 1*«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

*Тема 2.* «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

*Тема 3* Кукольный спектакль «Спеши делать добро»

*Тема 4* Что такое дружба? Как дружить в школе?

*Тема 5* Мода и школьные будни

*Тема 6* Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)***

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

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1 Хочу остаться здоровым*

*Тема 2.* Вкусные и полезные вкусности

*Тема 3.* День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

*Тема 4*«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1* С. Преображенский «Огородники»

*Тема 2.* Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

*Тема 3* День здоровья «Самый здоровый класс»

*Тема 4* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний- городской конкурс«Разговор о правильном питании»

***3 класс (4 часа)***

*Тема 1* Шарль Перро «Красная шапочка»

*Тема 2.* Движение это жизнь

*Тема 3* День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

*Тема 4*«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

***4 класс (4 часа)***

*Тема* 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

*Тема 2.* День здоровья «За здоровый образ жизни».

*Тема 3* Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

*Тема 4*«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)***

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.

***1 класс (3 часа)***

*Тема 1* Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

*Тема 2.* Вредные и полезные привычки.

*Тема 3* Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний- ролевая игра

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1* Мир эмоций и чувств

*Тема 2.* Вредные привычки

*Тема 3* «Веснянка»

*Тема 4* В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

***3 класс (4 часа)***

*Тема 1* Мир моих увлечений

*Тема 2.* Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3* Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

*Тема 4* В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

***4 класс (4 часа)***

*Тема 1* Размышление о жизненном опыте

*Тема 2.*Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3* Школа и моё настроение

*Тема 4* В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» ( 16ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1* Опасности летом (просмотр видео фильма)

*Тема 2.*Первая доврачебная помощь

*Тема 3* Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

*Тема 4* Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2.* Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

*Тема 3* Первая помощь при отравлении

*Тема 4* Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

***3 класс (4часа)***

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2.*Лесная аптека на службе человека

*Тема 3* Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

*Тема 4* Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

***4 класс (4часа)***

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2.* Игра «Мой горизонт»

*Тема 3* Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4* «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***1 год обучения***

***«Первые шаги к здоровью»***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | Форма  контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческие  занятия |
| I | ***Вводное занятие.*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке. | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.3 | Азбука волшебных слов. | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Просмотр фильма «Поговорим о болезнях» | 1 | 1 |  |  |  |
| II | ***Разговор о правильном питании*** | 8 | 5 |  | 3 |  |
| 2.1 | Если хочешь быть здоров | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Самые полезные продукты | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Как правильно есть. | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.4 | Удивительные превращения пирожка. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.5 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. | 1 |  |  | 1 | викторина |
| 2.6 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.7 | Время есть булочки. | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.8 | Пора ужинать. | 1 | 1 |  |  |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Просмотр фильма «Спешите спать» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.3 | Мини сочинение «Мой сон» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.4 | Разработка в парах правил поддержания правильной осанки. | 1 |  |  | 1 | виктори  на |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |
| 4.1 | Повреждение кожи. Оказание первой помощи. | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.2 | Зрение – это сила. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Понятие правильная осанка. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.4 | Оздоровительная минутка. Самомассаж ушей. | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | Мы весёлые ребята. | 1 |  |  | 1 | Игра- викторина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 5.1 | Закаливание, обтирание, обливание. | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | Разработка правил сохранения зрений. | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.3 | Правила ухода за кожей. | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.4 | Составление правил «Как правильно мыть руки» | 1 |  |  | 1 | круглый стол |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 3 | 2 |  | 1 |  |
| 6.1 | Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Выпуск плаката «Будь здоров» | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | Хорошее и плохое настроение. | 1 |  |  | 1 | Ролевая игра |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 7.1 | Просмотр фильма «Поговорим о болезнях» | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Просмотр фильма «Жевательная резинка, польза или вред». | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.3 | Просмотр фильма «Здоровье и питание» | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год. | 1 |  |  | 1 | диагностика |
|  | Итого: | 33 | 15 | 1 | 17 |  |

***2 год обучения***

***«Если хочешь быть здоров»***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | Форма  контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | По стране Здоровейке | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 1 |  |  | 1 | КВН |
| II | ***Разговор о правильном питании.*** | 7 | 4 |  | 3 |  |
| 2.1 | Где найти витамины весной. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | На вкус и цвет товарищей нет. | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.3 | Как утолить жажду. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Что надо есть , если хочешь стать сильнее. |  | 1 |  |  |  |
| 2.5  2.6  2.7 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.  Всякому овощу - своё время.  Праздник урожая. | 1 | 1 |  | 1  1 | викторина |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 5 | 2 |  | 3 |  |
| 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.3 | Иммунитет | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.4 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | 1 |  |  |  |
| IV | ***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 |
| V | ***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 | круглый стол |
| 5.3 | День здоровья  «Самый здоровый класс» | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | городской конкурс |
| VI | ***Я и моё ближайшее 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 |
| VII | ***«Вот и стали мы 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 | 15 |  | 19 |  |

**3 год обучения**

***«По дорожкам здоровья»***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | Форма  контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 |  | 2 |  |
| 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 |
| II | ***Разговор о правильном питании*** | 3 | 2 |  | 1 |  |
| 2.1 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.2 | Вредные микробы | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | 1 | 1 |  |  |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 9 | 5 |  | 4 |  |
| 3.1 | Труд и здоровье | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | День здоровья  «Хочу остаться здоровым» | 2 | 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» | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 |  |  | 1 | виктори  на |
| IV | ***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. Преображнский «Капризка» | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.4 | «Бесценный дар- зрение». | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | «Спасатели , вперёд!» | 1 |  |  | 1 | виктории  на |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | Движение это жизнь | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.3 | День здоровья  «Дальше, быстрее, выше» | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | Городс-кой конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании» |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.  Кукольный спектакль  А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 |  |  | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 |  |  |  | Научно –практическая конференция |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Игра «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 |  |

**4 год обучения**

***«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | Форма  контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческие  занятия |
| I | ***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 активность и здоровье | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Как познать себя | 1 |  |  | 1 | За круглым столом |
| II | ***Разговор о правильном питании.*** | 2 | 1 |  | 1 |  |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  |  | 1 |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 |  | 3 |  |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.4 | «Береги зрение с молоду». | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 |  |  | 1 | виктори  на |
| IV | ***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 |
| V | ***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»С. | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.3 | Кукольный спектакль  Преображенский «Огородники» | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | Городс-кой конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании» |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 1 |  |  | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 |  |  |  | Научно –практическая конференция |
| VII | ***«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 |  |

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 класс | Количество учебных недель | 33 недели | 2-4 классы | Количество учебных недель | 34 недели |
|  | Первое полугодие | с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г. |  | Первое полугодие | с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г. |
|  | Каникулы | с 31.10.2022 г. по 06.11.2022 г.  с 31.12.2022 г. по 15.01.2023 г. |  | Каникулы | с 31.10.2022 г. по 06.11.2022 г.  с 31.12.2022 г. по 15.01.2023 г. |
|  | Второе полугодие | с 16.01.2023 г. по 24.05.2023 г. |  | Второе полугодие | с 16.01.2023 г. по 24.05.2023 г. |
|  | Каникулы | с 13.02.2023 г. по 19.02.2023 г.  с 20.03.2023 г. по 26.03.2023 г. |  | Каникулы | с 20.03.2023 г. по 26.03.2023 г. |

**Формы текущего контроля**: викторина, соревнования, конференции, диагностика.

Для реализациипрограммы «Школа здоровья» 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: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
* измерительные приборы: весы, часы и их модели.

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

**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 c.
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.