



## **Содержание программы**

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика курса «Юный Здоровячок»
3. Описание места курса «Юный Здоровячок» в учебном плане
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Юный Здоровячок»
5. Содержание курса «Юный Здоровячок»
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса
8. Планируемые результаты освоения курса «Юный Здоровячок»

### **Пояснительная записка**

В современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат – ослабление здоровья нации, гибель большого количества людей в экстремальных ситуациях.

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

Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на самих вредных привычках. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Основной образовательной программы ОУ.
- Положения МБОУ «СОШ №11» о рабочих программах по внеурочной деятельности.

### **Цели курса:**

#### **Образовательные:**

- ✓ формирование устойчивого познавательного интереса;
- ✓ формирование умения анализировать полученную информацию, применять полученные сведения в процессе учения.
- ✓ создание условий для формирования у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, для развития важнейших

коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также повышения мотивации к здоровому образу жизни.

**Развивающие:**

- ✓ создание условий для развития у учащихся потребности в ненасыщаемости познавательных процессов в учебной деятельности;
- ✓ развитие интереса к познанию неизвестного в окружающем мире, осуществление подготовки к самостоятельному изучению научно-популярной литературы.

**Воспитательные:**

- ✓ воспитание коммуникативно-активной коммуникативно-грамотной личности;
- ✓ воспитание ищущего, информационно всесторонне развитого, творческого человека, уважительно относящегося к разным точкам зрения, человека умеющего не догматично принимать информацию, а уметь её анализировать и опровергать.

**Общая характеристика курса «Здоровячок»**

Программа включает в себя вопросы физического и духовного здоровья. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в классе.

Программа направлена на ликвидацию недостатков, связанных с глобальным ухудшением здоровья детей.

При прохождении тем важным является целостность, открытость, адаптивность материала.

Систематически проводится диагностика в начале учебного года с целью определения:

1. Индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.
2. Состояния здоровья.
3. Выбора оптимальных физических нагрузок с учетом индивидуального уровня развития детей класса.
4. Планирования оздоровительной работы с учащимися в ходе учебно-воспитательного процесса.
5. Выявление интересов детей и родителей.

**Задачи программы:**

- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему
- формировать навыки физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- пропагандировать здоровый образ жизни среди воспитанников;
- проводить мониторинг здоровья и физического развития;

**Методы проведения занятий:** беседа, игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, экспресс-исследование, защита проекта, выставки, викторины, конкурсы, экскурсии, оздоровительные упражнения, праздники, соревнования.

**Методы контроля:**

- Выступления;
- участие в конкурсах, фестивалях;
- проведение спортивных соревнований;
- участие в праздниках;
- участие в научно-исследовательских конференциях, олимпиадах;
- презентации; защита проектов;
- проведение выставки.

**Технологии, методики:**

- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникационные.
- уровневая дифференциация;

- проблемное обучение;
- поисковая деятельность;
- проектная деятельность.

В конце учебного года (май) проводится повторное обследование и тестирование с целью:

1. Определения динамики роста и развития всех показателей.
2. Определения индивидуальной оценки достигнутого уровня физического развития и степени его гармоничности.
3. Изучения влияния на ребенка факторов окружающей среды, учебно-воспитательной и двигательной деятельности.
4. Определения оценки эффективности дифференциации учебного процесса, коррекционно-профилактических и оздоровительных мероприятий.
5. На основании полученной информации и повторной диагностики можно определить направление работы на следующий учебный год в целом по учебно-воспитательному процессу.

### **Описание места курса «Юный Здоровячок» в учебном плане.**

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в смешанных группах, состоящих из параллели 1-4 классов. Программа учитывает возрастные и психологические особенности младшего школьника от 7 до 11 лет. Реализация курса рассчитана на организацию работы учащихся во внеурочное время. Занятия проводятся по 1 часу в неделю. Курс рассчитан на 34 недели.

### **Сроки реализации программы:**

- Программа рассчитана на реализацию в общеобразовательных классах начального образования в течение 4-х учебных лет по 1 часу в неделю:
  - ❖ 1 год обучения – 33 часов;
  - ❖ 2 год обучения – 34 часов;
  - ❖ 3 год обучения – 34 часов;
  - ❖ 4 год обучения – 34 часов;

**Итого – 139 часа.**

**Место проведения занятий** - учебный кабинет (классная комната), спортивная площадка.

**Длительность** каждого занятия 25 минут.

**Наполняемость групп** – 12 – 15 человек.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

**Личностными** результатами являются следующие умения:

- формирование у детей мотивации к обучению, о помощи им в самоорганизации и саморазвитии.
- развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

Средство достижения этих результатов: организация на занятиях парно-групповой работы

**Метапредметными** результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

Средством формирования регулятивных УУД является преобразование практических задач в познавательные.

### **Познавательные УУД:**

- уметь учиться: навыки решения творческих задач и навыки поиска, анализа и интерпретации информации;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием разной литературы;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

Средством формирования познавательных УУД: осуществление расширенного поиска информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

### **Коммуникативные УУД:**

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- уметь координировать свои усилия с усилиями других;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Средства формирования коммуникативных УУД: учитывать разные мнения и интересы обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников; с учетом целей коммуникации достаточно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия.

## **Содержание программы «Юный Здоровячок»**

**1 год обучения (34 часа)**

### **Содержание программы 1 класс.**

#### **Раздел 1. Самопознание и саморегуляция – 10 ч.**

##### *1. Я не похож на других.*

Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Определение индивидуального места посадки в классе как один из приемов саморегуляции.

Практическая работа: Оформление странички в дневнике «Я - первоклассник»;  
Разучивание игр: «Вкусные загадки», «Бег с игрушкой»,  
«Воздушные шарики», «Легкое перышко».

## 2. Моя семья.

Самое дорогое у человека – семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения.

Практическая работа:

- Диагностика взаимоотношений в семье: тест “Кинетический рисунок семьи”.

## 3. Я как член коллектива.

Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе.

Практическая работа:

- тест «Школа зверей»,
- тест «Я в классе»
- Диагностика межличностных отношений
- Разучивание игр: «Яблочный танец», «Щупальцы», «Слепая корова», «Классики», «Пирамида из банок», «Идем по ягоды», «В сад за яблоками и орехами».

## 4. Путешествие в “Страну Здоровья”.

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни.

Практическая работа:

- проект «Какие уроки дают нам сказки»
- собери пословицу
- Разучивание игр: « На рыбалке», « Охотники и утки», «Кто быстрее», « Нюхаем, пробуем, трогаем».
- 5. Мои эмоции, чувства и здоровье.

Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

Практическая работа: Организация шумового оркестра.

Разучивание игр: «Передай другому», «Шарик не упади», «Ослик без хвоста»,  
« Разноцветные бабочки», «Шарики и мишень».

## 6. Режим дня.

Есть ли режим в природе? Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья первоклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 1 класса.

Практическая работа: Составление режима дня.

- тест «Правильно ли я веду себя за столом»
- фотовыставка «Мы в школьной столовой»
- Разучивание игр: «Слепая корова и кастрюля», «Мы едем-едем-едем в далекие края!», «В мой шалаш никто не попадет», «Наперегонки», «Бегу, бегу по кочкам».

## 7. Учёба и здоровье.

Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему.

Практическая работа: Разучивание физминуток в стихотворной форме.

Разучивание игр: «Ходьба на банках», «Веселые жмурки»,  
«Лягушка и стрекозы», « Новый нос», «Шиворот –навыворот».

## 8. Домашние задания и здоровье.

Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания. Комнатные растения, как одно из условий

комфортности рабочего места. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий.

Практическая работа: Размножение комнатных растений отводками и листьями.

«Мы приехали домой», «Живые картинки»,

«Поехал Макар на базар», «Дождик, дождик!»

#### *9. Отдых для здоровья.*

Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления.

Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни.

Практическая работа: памятка «Мои первые в жизни каникулы»;

Физминутки для глаз;

Разучивание игр: « Путешествие в волшебную страну», «Домик и ветер», «Коло-коло-колокольчик!», «Подсолнух и мяч», «В зоомагазине».

#### *10. Зачем и как я одеваюсь?*

Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.)

Практическая работа: Оформление раскладушки «Одевайся по погоде»

Нарядим куклу ( вырезаем из бумаги одежду и др.)

Разучивание игр: «Конфетная рулетка», «Кто лучший книгоноша», «Прыг-скок на тот бережок», «Прыгай, как лягушка», «Веселый рыболов»

### **Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма – 3 ч.**

*Я и опасность.*

Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

Практическая работа: Защита проекта «Улица полна неожиданностей»

Разучивание игр: «Дом, который построил Джек», «Скажи, что слышишь»,

«Арахисовое лото», « Волшебные ложки», «Любимая песенка».

### **Раздел 3. Организм человека и охрана его здоровья – 15 ч.**

*С чего все началось.*

Библия о возникновении жизни на земле. Ученые о зарождении жизни. Основа развития всего живого - клетка. Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма. Элементарное строение и функции клетки. Меню из трех блюд на всю жизнь. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека.

*Удивительные превращения.*

Появление человека. Роль родителей в нашей жизни. Мать с младенцем как источник вдохновения художников. Дарим мамам и папам добрые слова. Все живое в природе растет и изменяется.

Части тела человека. Органы и их роль в организме человека Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах. От чего зависит красивая осанка человека.

Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека.

Отличие ребенка от взрослого. Бережное отношение к пожилым людям. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура.

Практическая работа:

- оформление раскладушки «Здоровый образ жизни».
- оформление слайд - фильма «Всё начинается со школьного звонка»
- подготовка выставки фотографий: “Моя семья”, “Наши мамы”, “Наши папы”.

- освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки;
- подготовка и проведение праздника «Мама, папа, я – дружная семья»;
- разучивание игр: «Рыбаки», «Разноцветные пуговицы», «Собираем шарики», «Осенний гром», «И гром и дождь», «Зеркальный лабиринт».

#### **Раздел 4. Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья –3 ч.**

Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Программа здоровья и ее роль. Провести конкурс рабочих тетрадей.

*Практическая работа:*

- работа над проектом «Я и здоровье»
- оформление рабочих тетрадей
- разучивание игр: «Лабиринт из бутылок», «Ехал Макар на базар», «Свободное место», «Мешок с загадками», «Игрушки на веревочке», «Лети, лети, не падай», «Сокровище и стражник».

### **2 год обучения (35 часов)**

#### **Первое полугодие**

**Сентябрь**

Парад овощей «Овощи очень полезны» (Выставка-конкурс)

День здоровья. Кросс Наций.

Осенний поход в лес «В гости к осени»

ПДД. Безопасный путь в школу. Конкурс на лучший рисунок.

Защита проекта «Правила общения с животными»

**Октябрь**

Спортивные соревнования «Осень для здоровья»

Викторина «Дружи с водой» Советы доктора Воды

«Друзья Вода и Мыло-игра

Оздоровительные упражнения.

Инструктаж по ПДД и ППБ

Защита проекта «Безопасность в доме»

**Ноябрь**

Спортивный праздник ко Дню матери «Мои рекорды – маме»

КВН «Быть здоровым здорово». Итог: выпуск плакатов.

Экскурсия в пожарную часть.

Защита проекта «Безопасность на улице»

Беседа медицинского работника «Соблюдение личной гигиены»

**Декабрь**

Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья», посвященный празднованию Дня семьи.

Оздоровительные упражнения.

Витаминация питания учащихся. Беседа «Лук и чеснок победят грипп»

Инструктаж по ПДД и ППБ

Защита проекта «Безопасность в общественном транспорте»

#### **Второе полугодие**

**Январь**

Викторина «Чистая вода для хвори беда», Тренинг здорового образа жизни.

Весёлые старты.

Физкультминутки и динамические паузы. Оздоровительные упражнения.

Витаминация питания учащихся. Беседа «Витамин С – помощник в борьбе с простудой»

Защита проекта «Пожарная безопасность»

Вместе на лыжах.

**Февраль**

День защитника Отечества. Конкурс «А, ну-ка, мальчики»

Соревнования по лыжам.

Физкультминутки и динамические паузы. Оздоровительные упражнения.

Лыжня школы №11.

Спортивные соревнования «Вперёд, мальчишки»

## Защита проекта «Улица полна неожиданностей»

### Март

Физкультминутки и динамические паузы. Оздоровительные упражнения.

«Хороши наши девчонки» соревнования девочек, посвящённые 8 марта.

Весёлые старты

Инструктаж по ПДД и ППБ

Взятие снежного городка (Масленица)

### Апрель

Всемирный день здоровья.

Первенство школы по кроссу.

День здоровья.

Динамические паузы, физкультминутки. Оздоровительные упражнения.

Защита проекта «Безопасность на воде»

Викторина: «Час здоровья»

Если хочешь быть здоров – КВН

Надёжная защита организма - беседа

### Май

Весенний кросс.

Весёлые старты.

Экскурсия в природу «Насекомые и их знакомые».

Инструктаж по ПДД и ППБ

Весенняя легкоатлетическая эстафета.

Конкурс на лучшую тетрадь «Я хочу вырасти здоровым»

Всемирный день защиты окружающей среды. - Беседа

Игры по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. «Пассажиры и водители» и другие.

День бегуна.

Конкурс «. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**3 год обучения (35 часов)**

## Первое полугодие

### Сентябрь

Диспут. «Почему мы говорим неправду. Поможет ли тебе обман?»

Конкурс пословиц и поговорок на тему: «Неправда-ложь»

Туристический слёт. Кросс Наций.

ПДД. Безопасный путь в школу. Конкурс на лучший рисунок.

Защита проекта «Мы - пешеходы»

### Октябрь

Осенний кросс.

Беседа по формированию здорового образа жизни: «Умей себя сдерживать!»

Диспут «Все ли желания выполнимы».

Викторина «Как воспитать в себе сдержанность»

Физкультминутки (ежедневно). Оздоровительные упражнения. Подвижные игры.

Инструктаж по ПДД и ППБ

Защита проекта «Один дома»

### Ноябрь

Спортивный праздник ко Дню матери «Моя мама – самая спортивная»

Выпуск плакатов по теме «Здоровый образ жизни»

Беседа-диалог «Борьба за здоровый образ жизни»

Беседа – диалог «Как отучить себя от вредных привычек».

Физкультминутки и динамические паузы (систематически). Оздоровительные упражнения.

Защита проекта «Полезные привычки и я»

Беседа медицинского работника «Профилактика простудных заболеваний»

### Декабрь

Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья», посвящённый празднованию Дня семьи.

Беседа «Мы идём в театр».

Поведение в театре – игра  
Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно). Оздоровительные упр.  
Витаминоизация питания учащихся. Мой любимый овощ. Конкурс рисунков и листовок.  
Инструктаж по ПДД и ППБ  
Защита проекта «Чеснок и лук от семи недуг»

## **Второе полугодие**

### **Январь**

Беседа - диалог «Как не стать жертвой преступления» Тренинг здорового образа жизни.  
Весёлые старты .  
Физкультминутки и динамические паузы. Оздоровительные упр. Подвижные игры.  
Витаминоизация питания учащихся. Беседа «Витамины для здоровья»  
Защита проекта «Огонь – друг, огонь - враг»  
Вместе на лыжах.  
Транспортная культура поведения - беседа.  
Выпуск книжки – раскладушки по теме «Обязанности пассажира, соблюдение правил поведения в общественном транспорте».

### **Февраль**

День защитника Отечества. Конкурс «Быстрее, выше, сильнее!»  
Соревнования по лыжам. Лыжня школы №1.  
Физкультминутки и динамические паузы. Оздоровительные упр. Подвижные игры.  
Защита проекта «Перекрёстки и их виды. Правила перехода перекрёстка»  
Вредные привычки Беседа: «Умей сказать «Нет»  
Праздник «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

### **Март**

Физкультминутки и динамические паузы. Оздоровительные упр. Подвижные игры.  
Соревнования для девочек, посвящённые 8 марта «Мы это можем!»  
Весёлые старты  
Мы – одна семья! Игра-путешествие: «Откуда берутся грязнули»  
КВН «Наше здоровье»  
Инструктаж по ПДД и ППБ  
Взятие снежного городка (Масленица)

### **Апрель**

Всемирный день здоровья.  
День здоровья.  
Динамические паузы, физкультминутки. Оздоровительные упр. Подвижные игры.  
Защита проекта «Правила поведения на воде»  
Беседа: «Злой волшебник-табак» Что мы знаем о курении.  
Презентация «Злой волшебник Никотин»

### **Май**

Весёлые старты.  
Экскурсия в природу ранней весной.  
Инструктаж по ПДД и ППБ  
Весенняя легкоатлетическая эстафета.  
Диспут «Чистота и здоровье». КВН « Будьте здоровы!»  
Конкурс на лучшую тетрадь «Я хочу вырасти здоровым»  
Всемирный день защиты окружающей среды.-Беседа.  
Беседа «Транспорт как зона повышенной опасности»  
День бегуна.  
Беседа: «Забота медицины» Воспитаю себя – игра  
Спортивные соревнования «Я выбираю движение»  
Путешествие в Страну здоровячков. Праздник  
Конкурс рисунков на асфальте «Пусть всегда будет солнце!»

**4 год обучения (35 часов)**

**Первое полугодие.**

#### Сентябрь

Природная среда и безопасность человека – Беседа Выпуск листовок.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Участие в туристическом слёте. Кросс Наций.

ПДД. Безопасный путь в школу. Конкурс на лучший рисунок.

Сдача осенних спортивных нормативов.

Защита проекта «Путешествие в природу» Оформление фотовыставки.

#### Октябрь

« Ядовитые растения, грибы» Викторина: «Знаешь ли ты растения»

Физкультминутки (ежедневно). Оздоровительные упр. Подвижные игры.

Инструктаж по ПДД и ППБ

Защита проекта «Причины пожаров» Выпуск листовок.

#### Ноябрь

Спортивный праздник ко Дню матери «Мама и я - друзья»

Диспут: «Здоровый образ жизни». Тренинг – «Помоги себе сам»

Физкультминутки и динамические паузы (систематически). Оздоровительные упр.

Беседа - диалог: «Как сохранить здоровье» Тренинг «Чувства и поступки»

Что такое эмоции – диспут

Защита проекта: «Наше здоровье» Игра «Что? Зачем? Как?»

Беседа мед. работника «Зачем нужны прививки»

#### Декабрь

Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья», посвящённый празднованию Дня семьи.

Диспут «Нехорошие слова. Недобрые шутки».

Вежливое общение – игра - тренинг

Умеем ли мы разговаривать по телефону – беседа - диалог

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно). Оздоровительные упр. Подвижные игры.

Витаминация питания учащихся. Фотовыставка «Мы в столовой»

Инструктаж по ПДД и ППБ

Защита проекта «Здоровая пища для всей семьи»

Беседа – диалог : «Как следует питаться»

#### Второе полугодие

#### Январь

«Прививки от болезней». Инфекционные болезни – беседа мед. работника

Игра – тренинг «Полезно - вредно»

Весёлые старты.

Физкультминутки и динамические паузы. Оздоровительные упр. Игры.

Витаминация питания учащихся. Защита проекта «Загадка витаминов»

Беседа: «Как сделать сон полезным»

Сон-лучшее лекарство-беседа. Театрализованная постановка: «В гостях у Сони»

Вместе на лыжах.

#### Февраль

День защитника Отечества. Конкурс « Вперёд, мальчишки!»

Соревнования по лыжам. Лыжня школы №11.

Физкультминутки и динамические паузы. Оздоровительные упр. Игры.

Выставка «Домашняя аптечка»

Фотовыставка «Как здоровье?»

Игра «Светофор Здоровья»

#### Март

Физкультминутки и динамические паузы. Оздоровительные упр. Игры.

Соревнования для девочек, посвящённые 8 марта «А, ну-ка, девочки!»

Беседа медицинского работника « Как закаляться. Обтирание и обливание»

Ролевые игры «Уроки здоровья»

Весёлые старты

Инструктаж по ПДД и ППБ

Взятие снежного городка. (Масленица)

Диспут «Дружба. Что такое дружба?»

Конкурс сочинений на тему: «Кто может считаться настоящим другом»

**Апрель**

Всемирный день здоровья.

Круглый стол «Общение с природой таит в себе много интересного и, самое главное, очень полезно для здоровья».

День здоровья.

Динамические паузы, физкультминутки. Оздоровительные упр. Игры.

Защита проекта «Что нужно для того, чтобы природа не приносила вреда вашему здоровью»

Диспут «Злой волшебник – алкоголь» Алкоголь-ошибка

Презентация «Злой волшебник Алкоголь»

**Май**

Весёлые старты.

Экскурсия в природу. Ядовитые змеи и насекомые. Великая страна КРОССВОРДИЯ – составление кроссворда.

Инструктаж по ПДД и ППБ

Весенняя легкоатлетическая эстафета.

Беседа « Общие правила купания в открытых водоёмах» .

Конкурс «Алло! Мы ищем таланты» под девизом «Мы – за здоровый образ жизни»

Конкурс на лучшую тетрадь «Я хочу вырасти здоровым»

«Всемирный день защиты окружающей среды» - беседа.

Месячник по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

День бегуна.

Беседа - диалог « Моё решение - Принимаю решение».

Диспут «Учимся думать и действовать!»

Тренинг «Как оказывать само – и взаимопомощь при солнечном ударе».

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

#### Первый год обучения

№	Тема занятия	Вид учебной деятельности
<b>Раздел 1</b>	<b>Самопознание и саморегуляция</b>	Тематические беседы.  Практические занятия.  Подготовка рассказа о своей семье, о семейном отдыхе.
1.	Я не похож на других.	
2.	Моя семья.	
3.	Я как член коллектива.	
4.	Путешествие в «Страну Здоровья»	
5.	Мои эмоции, чувства и здоровье.	
6.	Режим дня.	
7.	Учёба и здоровье.	
8.	Домашние задания и здоровье.	
9.	Отдых для здоровья.	
10.	Зачем и как я одеваюсь?	
<b>Раздел2.</b>	<b>Личная безопасность и профилактика травматизма</b>	Практические занятия.  Тематические беседы.  Беседа с медицинским работником школы.
11	Я и опасность. Факторы, влияющие на здоровье человека.	
12	Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом	
13.	Может ли Земля болеть?	
14.	Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.	
<b>Раздел3.</b>	<b>Организм человека и охрана его здоровья.</b>	

15..	С чего всё началось. Библия о возникновении жизни на земле.	<p>Тематические беседы.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Просмотр публицистических фильмов.</p> <p>Экскурсия в школьную библиотеку.</p> <p>Спортивные занятия.</p> <p>Встреча с мед. работником</p>
16	Ученые о зарождении жизни.	
17.	Основа развития всего живого – клетка.	
18.	Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма.	
19.	Элементарное строение и функция клетки.	
20.	Меню из трех блюд на всю жизнь.	
21.	Белки, жиры и углеводы –основа для роста и развития одной клетки и целого организма.	
22.	Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека.	
23.	Удивительные превращения. Появление человека.	
24.	Роль родителей в нашей жизни. Дарим мамам и папам добрые слова	
25.	Мать с младенцем как источник вдохновения художников.	
26	Всё живое растет в природе и изменяется	
27.	Части тела человека. Органы и их роль в организме человека.	
28	Основные части скелета. Первая помощь при переломах.	
29	Физические занятия и спорт. Я и моя физическая культура.	
<b>Раздел 4</b>	<b>Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья.</b>	
30-	Мой здоровый образ жизни.	
31	Здоровый образ жизни моей семьи.	
32.	Правила здорового образа жизни.	
33-34	Программа здоровья и её роль.	

### Второй год обучения

№	Тема занятия	Вид учебной деятельности
<b>Раздел 1: Гигиена школьника</b>		
1	Разговор о чистоте и аккуратности	Понимать роль режима дня, принципы его построения
2	Разговор о режиме дня	

3	Час Здоровья	Тематические беседы.	
4	Здоровые зубы – это долголетие. Уход за зубами.		
5	Оздоровительные упражнения. по личной гигиене школьника		
<b>Раздел 2: Основы безопасности жизнедеятельности.</b>		Просмотр публицистических фильмов.  Практические занятия на дорогах города.  Защита проектов.  Игры по ПДД	
6	ПДД. Безопасный путь в школу		
7	Защита проекта «Безопасность в доме»		
8	Защита проекта «Безопасность на улице!»		
9	Защита проекта «Пожарная безопасность»		
10	Защита проекта «Улица полна неожиданностей»		
11	Месячник по предупреждению Дорожно-Транспортного Травматизма		
12	Защита проекта «Безопасность в общественном транспорте»		
13	Путешествие в Страну Дорожных знаков		
14	Инструктаж по ПДД		
15	Защита проекта «Безопасность на воде»		
16	Поучительные игры по ПДД		
17	Инструктаж по ПДД		
<b>Раздел 3: Разговор о правильном питании</b>			Практические занятия.  Тематические беседы.
18	Парад Овощей ( Овощи очень полезны)		
19	Витамин «С» - помощник в борьбе с простудами»		
20	Лук и чеснок победят грипп		
21	Как правильно питаться		
22	Полезно ли молоко для здоровья	Защита проектов.  Создание фотовыставки.  Просмотр фильмов «Заповедные места Хакасии»	
<b>Раздел 4: Экология</b>			
23	Четвероногие друзья		
24	Защита проекта « Правила общения с животными»		
25	Фотовыставка «Я и мои питомцы»		
26	Экскурсия в зоопарк		
27	Заповедные места в Хакасии		
28	Всемирный день защиты окружающей среды	Тематические беседы.  Встреча с мед. работником	
<b>Раздел 5: « Этикет»</b>			
29	Поговорим о вежливости		
30	Умей сказать: «Нет!»		
31	Будь нетерпимым к грубости		
32	Манеры поведения		
33-34	О заботливом отношении к людям.		
35	Встреча с мед. работником		

### Третий год обучения

№	Тема занятия	Вид учебной деятельности
---	--------------	--------------------------

<b>Раздел «Гигиена школьника»</b>		КВН «Будьте здоровы!»	
1	Мы - одна семья. Откуда берутся грязнули.		
2	КВН «Будьте здоровы!»		
3.	Путешествие в Страну здоровячков- праздник	«Путешествие в Страну здоровячков»- праздник  Тематические беседы.	
<b>Раздел. Основы безопасности жизнедеятельности</b>		Просмотр публицистических фильмов.  Практические занятия на дорогах города.  Защита проектов.  Игры по ПДД.  Тематические беседы.  Инструктаж по ПДД и ППБ  Спортивные соревнования.  Конкурс рисунков.	
4	ПДД.Безопасный путь в школу.		
5.	Защита проекта «Мы пешеходы»		
6.	Инструктаж по ПДД и ППБ		
7	Защита проекта «Один дома»		
8	Как не стать жертвой преступления		
9	Защита проекта « Огонь – друг, огонь – враг»		
10	Выпуск книжки-раскладушки по теме « Обязанности пассажира, соблюдение правил поведения в общественном транспорте»		
11	Защита проекта «Перекрестки и их виды. Правила перехода перекрестка»		
12	Инструктаж по ПДД и ППБ		
13	Защита проекта «Правила поведения на воде»		
14	Транспорт как зона повышенной опасности		
15	Беседа – диалог по предупреждению дорожно-транспортного травматизма		
16	Инструктаж по ПДД и ППБ		
17	Спортивные соревнования «Я выбираю движение!		
18	Конкурс рисунков на асфальте «В мире дорожных знаков»		
<b>Раздел. Разговор о правильном питании</b>			КВН «Наше здоровье» Тематические беседы. Защита проекта
19	Витамины для здоровья.		
20	КВН «Наше здоровье»		
21	Защита проекта « Чеснок и лук от семи недугов»		
22	Как правильно питаться.		
<b>Раздел. Экология</b>		Просмотр фильмов «Заповедные места Хакасии»  Экскурсия в краеведческий музей  Тематические беседы.	
23	Экскурсия в осенний парк		
24	Участие в экологической конференции		
25	Мой любимый уголок в Абакане		
26	Фотовыставка «Я и мой питомец»		
27	Экскурсия в краеведческий музей		
28	Путешествие по заповедным местам Хакасии		
<b>Раздел: Этикет</b>		Тематические беседы.  Встреча с мед. работником  Практические занятия.	
29	Почему мы говорим неправду. Поможет ли тебе обман?		
30	Конкурс пословиц и поговорок на тему «Неправда – ложь».		
31	Умей себя сдерживать.		
32	Как отучить себя от вредных привычек		
33	Мы идем в театр		

34-35	Встреча с мед. работником .Профилактика простудных заболеваний	Конкурс пословиц и поговорок.
-------	--	-------------------------------

#### Четвертый год обучения

№	Тема занятия	Вид учебной деятельности
<b>Раздел: Гигиена школьника</b>		Тематические беседы.
1	Как сделать сон полезным?	Практические занятия.
2	Школьная форма – это модно	
3	Соблюдаем личную гигиену	
<b>Раздел « Основы безопасности жизнедеятельности»</b>		ПДД. Безопасный путь в школу – экскурсия.
4	Природная среда и безопасность человека	Тематические викторины.
5	ПДД. Безопасный путь в школу.	
6	Викторина « Ядовитые растения – грибы»	Защита проектов.
7	Защита проекта « Причины пожаров»	
8	Инструктаж по ПДД и ППБ	Тематические беседы.
9	Домашняя аптечка.	
10.	Игра «Светофор Здоровья»	Практические занятия.
11	Защита проекта «Что нужно для того, чтобы природа не приносила вреда вашему здоровью»	
12.	Экскурсия в природу Ядовитые змеи и насекомые.	Экскурсия в природу.
13	Инструктаж по предупреждению дорожно-транспортного травматизма	
14.	Как оказывать само – и взаимопомощь при солнечном ударе.	Встреча с мед. работником
15.	Как оказывать первую помощь при переломах	
16	Общие правила купания в открытых водоемах.	Конкурс рисунков.
17	Поучительные, развивающие игры на ПДД	
18	Инструктаж по ПДД и ППБ	Защита проектов.
<b>Раздел « Разговор о правильном питании</b>		
19	Витаминизация питания учащихся Защита проекта «Загадка витаминов»	
20	Витаминизация учащихся.Фотовыставка «Мы в столовой»	Практические занятия.
21	Как следует питаться Защита проекта «Здоровая пища для всей семьи»	
22	Рецепты быстрого приготовления бутербродов	
<b>Раздел « Экология»</b>		Защита проектов.
23	Природная среда и безопасность человека.	Тематические беседы.
24	Защита проекта «Путешествие в природу» Фотовыставка.	
25.	Диспут «Общение с природой таит в себе много интересного и, самое главное, очень полезно для здоровья.	Практические занятия.

26	Экскурсия в природу « Великая страна Кроссвордия»	Диспут. Экскурсия.
<b>Раздел «Этикет»</b>		Встреча с мед. Тематические беседы. Практические занятия. Встреча с мед. работником
27	Помоги себе сам	
28	Как сохранить здоровье? Чувства и поступки.	
29	Нехорошие слова. Недобрые шутки.	
30-31	Полезно-вредно	
32-33	Кто может считаться настоящим другом? –конкурсное сочинение	
34-35	Встреча с мед. работником «Зачем нужны прививки»	

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

#### Технические средства обучения:

- персональный компьютер;
- мультимедийный проектор;

#### Наглядные пособия по курсу:

- видеоуроки по темам курса;
- тематические таблицы;
- диски с занимательными заданиями;
- средства изобразительной наглядности;
- игровые реквизиты.

#### Учебно-методическое обеспечение для учителя:

- 1 Артюхов И.С. Настольная книга классного руководителя. – Москва, Эксмо, 2008.
- 2 Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
- 3 Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
- 4 Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
- 5 Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1.
- 6 Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. - СПб.: 1996.
- 7 Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
- 8 Дик Н.Ф. Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
- 9 Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
- 10 Касаткин В.Н. Школа здоровья // Школа здоровья. - 1994. -Т.1.- № 1.

- 11 Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – Москва, Сфера, 2003.
- 12 Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
- 13 Программа общеобразовательных учреждений. Начальные классы. М., Просвещение, 2002
- 14 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
- 15 Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.

**Для учащихся:**

1. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997

**Планируемые результаты освоения курса «Здоровячок»**

<b>Первый уровень результатов.</b>	<b>Второй уровень результатов</b>	<b>Третий уровень результатов.</b>
<b>1класс</b>	<b>2-3класс</b>	<b>4класс.</b>
<p>Предполагает приобретение первоклассниками новых знаний, опыта решения задач по различным направлениям.</p> <p>Результат выражается в понимании детьми сути внеурочной деятельности</p>	<p>Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к образованию и самообразованию. Результат проявляется в активном использовании школьниками метода самостоятельного выбора, самостоятельного поиска, систематизации и оформлении интересующей информации.</p>	<p>Предполагает получение школьниками самостоятельного опыта. Проявляется в участии школьников в реализации социальных проектов по самостоятельно выбранному направлению.</p> <p>Итоги реализации программы могут быть представлены через презентации проектов, участие в конкурсах и олимпиадах по разным направлениям, выставки, конференции, фестивали, чемпионаты.</p>

**По окончании программы внеурочной деятельности клуба «Юный Здоровячок» учащиеся могут продемонстрировать:**

- представление о культуре здоровья и путях ее развития;
- знание уровня своей физической подготовленности и повышение его с помощью самостоятельных занятий;
- представление о строении организма, функциях органов и условиях его гигиены;
- знание необходимых и достаточных условий для занятий физическими упражнениями, в том числе и правил техники безопасности
- знание характера влияния двигательной активности на человеческий организм;
- знание приемов самоконтроля;

- овладение музыкально-ритмическими и танцевальными умениями, простейшими способами ходьбы на лыжах, катания на коньках, участие в подвижных спортивных играх, освоение элементов акробатики, легкой атлетики, различных видов физкультурной активности, туризма;
- освоение комплексов упражнений основной, гигиенической и дыхательной гимнастики, музыкально-ритмических комплексов;
- освоение народных игр и нетрадиционных методов укрепления здоровья, к которым можно отнести пальцевую гимнастику, солнечные, воздушные ванны, водные процедуры;
- умение беречь свое здоровье, здоровье близких людей;
- соблюдение основных правил, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в быту, на улице;
- освоение основ культуры физического здоровья;
- овладение основами самоорганизации здорового образа жизни;
- становление интереса к физкультурно-оздоровительным и физкультурно – спортивным занятиям;
- понимание значения гигиены и закаливания, формирование доступных понятий о физическом развитии, влиянии физических упражнений на работу организма;
- развитие основ самоконтроля, понимание влияния вредных привычек на здоровье человека.