**Пояснительная записка**

Введение

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.

 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета 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.

 Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей

по спортивно-оздоровительному направлению

внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета 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:

*Формирование:*

* представлений 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;
* 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;
* упражнениям сохранения зрения.
* Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ «Рассветская ООШ»

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдимым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

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

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.
* Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению ожидаемого эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

 Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, изобразительное искусство, физическая культура.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| предмет | содержание учебной дисциплины | Содержание программы «планета здоровья» |
| Литературное чтение | Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок».Устное народное творчество. | . Подбор пословиц и поговорок. |
| Окружающий мир | Сезонные изменения в природе.Организм человека.Опора тела и движение.Наше питание. | Экскурсия «У природы нет плохой погоды».Осанка – это красиво.Умеем ли мы питаться. |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка». |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.  | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». |

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

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

Таблица №2.

|  |  |
| --- | --- |
| формы проведения занятия и виды деятельности | тематика |
| игры | Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим“Я б в спасатели пошел”«Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека» |
| беседы | Полезные и вредные продуктыГигиена правильной осанки«Доброречие»Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времениМода и школьные будниКак защититься от простуды и гриппа |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»«Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений |
| просмотр тематических видеофильмов | «Как сохранить и укрепить зрение»«Быстрое развитие памяти»«Человек» «Мышление и мы»Клещевой энцефалитВредные и полезные растения. |
| экскурсии |  «Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья»«У природы нет плохой погоды» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым». «За здоровый образ жизни» |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | «В здоровом теле здоровый дух»«Моё настроение»«Вредные и полезные растения». «Продукты для здоровья»«Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| решение ситуационных задач | Культура питания. Этикет.Лесная аптека на службе человекаВредные привычки |
| инсценировки | Инсценировка К. Чуковский «Мойдодыр»Инсценировка с. Михалков «Как медведь трубку курил» |

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

Количество часов программы внеурочной деятельности

и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 1 класс — 66 часов в год, 2-4 классы -68 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

* «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
* «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
* «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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

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

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

* 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
* 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
* 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
* 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

 Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровье» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися

программы внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
* 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.

 Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» 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 «Планета здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

*Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

*Проговаривать* последовательность действий на уроке.

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

Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

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

*2. Познавательные УУД:*

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

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

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

 *3. Коммуникативные УУД:*

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

*Слушать* и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести

обучающиеся в процессе реализации

программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета 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;
* 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.

Литература

Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

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.

Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

 *«Планета здоровья »*

*1 класс*

*«Первые шаги к здоровью»*

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

2 часа в неделю (66 часов в год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практи-ческиезанятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 8 | 2 | 6 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 10 | 6 | 4 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 14 | 6 | 8 | Викторина  |
| IV | Я в школе и дома | 12 | 6 | 6 | Игра - викторина |
| V  | Чтоб забыть про докторов  | 8 | 2 | 6 | Круглый стол |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 6 | 2 | 4 | Ролевая игра |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 8 | 4 | 4 | Диагностика  |
|  | Итого: | 66 | 28 | 36 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

*1 класс*

*«Планета здоровья»*

*Цель:*

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

2 часа в неделю(66 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | Форма контроля |
|
| I  | *Введение «Вот мы и в школе».* | 8 |  |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью | 2 |  |
| 1.2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 2 |  |
| 1.3 | В гостях у МойдодыраКукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» | 2 |  |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 2 | праздник |
| II | *Питание и здоровье* | 10 |  |
| 2.1 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 2 |  |
| 2.2 | Культура питанияПриглашаем к чаю | 2 |  |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» (умеем ли мы правильно питаться) | 2 |  |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся | 2 |  |
| 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 2 | викторина |
| III | *Моё здоровье в моих руках* | 14 |  |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 2 |  |
| 3.2 | Полезные и вредные продукты. | 2 |  |
| 3.3 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 2 |  |
| 3.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 2 |  |
| 3.5 | Как обезопасить свою жизнь | 2 |  |
| 3.6 | День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 2 |  |
| 3.7 |  В здоровом теле здоровый дух | 2 | викторина |
| IV | *Я в школе и дома* | 12 |  |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 2 |  |
| 4.2 | Зрение – это сила | 2 |  |
| 4.3 | Осанка – это красиво | 2 |  |
| 4.4 | Весёлые переменки | 2 |  |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания | 2 |  |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 2 | Игра- викторина |
| V | *Чтоб забыть про докторов*  | 8 |  |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 2 |  |
|  5.2 | Вкусные и полезные вкусности | 2 |  |
|  5.3 | День здоровья «Как хорошо здоровым быть» | 2 |  |
|  5.4 |  «Как сохранять и укреплять свое здоровье»  | 2 | круглый стол |
| VI | *Я и моё ближайшее окружение* | 6 |  |
| 6.1 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 2 | день вежливости |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки | 2 |  |
| 6.3 | “Я б в спасатели пошел” | 2 | Ролевая игра |
| VII | *«Вот и стали мы на год взрослей»* | 8 |  |
| 7.1 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 2 |  |
| 7.2 | Первая доврачебная помощь | 2 |  |
| 7.3 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 2 |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год.  | 2 | диагностика |
|  | Итого: | 66 |  |

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

 *«Планета здоровья»*

*2 класс*

*«Если хочешь быть здоров»*

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

2 часа в неделю(68 часов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практи-ческиезанятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 8 | 2 | 6 | КВН |
| II | Питание и здоровье | 10 | 6 | 4 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 14 | 6 | 4 | За круглым столом |
| IV | Я в школе и дома | 12 | 6 | 6 | КВН |
| V  | Чтоб забыть про докторов  | 8 | 2 | 6 | «Разговор о правильном питании» конкурс |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 8 | 4 | 4 | Школьная научно – практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 8 | 4 | 4 | Диагностика  |
|  | Итого: | 68 | 32 | 36 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

*2 класс*

*«Если хочешь быть здоров»*

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

2 часа в неделю (68 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | Форма контроля |
|
| I  | *Введение «Вот мы и в школе».* | 8 |  |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 2 |  |
| 1.2 | По стране Здоровейке | 2 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 2 |  |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 2 | КВН |
| II | *Питание и здоровье* | 10 |  |
| 2.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 2 |  |
| 2.2 | Культура питания. Этикет. | 2 |  |
| 2.3 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 2 |  |
| 2.4 | «Что даёт нам море» | 2 |  |
| 2.5 | Светофор здорового питания | 2 | викторина |
| III | *Моё здоровье в моих руках* | 14 |  |
| 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 2 |  |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 2 |  |
| 3.3 | День здоровья«Будьте здоровы» | 2 |  |
| 3.4 | Иммунитет | 2 |  |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 2 |  |
| 3.6 | Спорт в жизни ребёнка. | 2 |  |
| 3.7 | Слагаемые здоровья | 2 | за круглым столом |
| IV | *Я в школе и дома* | 12 |  |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 2 |  |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 2 |  |
| 4.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 2 |  |
| 4.4 | Шалости и травмы | 2 |  |
| 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 2 |  |
| 4.6 | Умники и умницы | 2 | КВН |
| V | *Чтоб забыть про докторов*  | 8 |  |
| 5.1 | С. Преображенский «Огородники»  | 2 |  |
|  5.2 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 2 | круглый стол |
|  5.3 | День здоровья «Самый здоровый класс» | 2 |  |
|  5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 2 | городской конкурс |
| VI | *Я и моё ближайшее окружение* | 8 |  |
| 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 2 |  |
| 6.2 | Вредные привычки | 2 |  |
| 6.3 |  «Веснянка» | 2 |  |
| 6.4 | В мире интересного | 2 | Научно- практи-ческая конфе-ренция |
| VII | *«Вот и стали мы на год взрослей»* | 4 |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 2 |  |
| 7.2 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 2 |  |
| 7.3 | Первая помощь при отравлении | 2 |  |
| 7.4 | Наши успехи и достижения | 2 | диагностика |
|  | Итого: | 68 |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 «Планета здоровья»

3 класс

*«По дорожкам здоровья»*

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

2 часа в неделю (68 часов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практи-ческиезанятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 8 | 2 | 6 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 10 | 4 | 4 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 14 | 6 | 8 |  |
| IV | Я в школе и дома | 12 | 6 | 6 |  |
| V  | Чтоб забыть про докторов  | 8 | 2 | 6 |  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 8 | 4 | 4 | Соревнование  |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 8 | 4 | 4 | Диагностика  |
|  | Итого: | 68 | 32 | 36 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 «Планета здоровья »

3 класс

*«По дорожкам здоровья»*

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

2 часа в неделю (68 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | Форма контроля |
|
| I  | *Введение «Вот мы и в школе».* | 8 |  |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 2 |  |
| 1.2 | Личная гигиена | 2 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 2 |  |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 2 | Игра |
| II | *Питание и здоровье* | 10 |  |
| 2.1 | Игра «Смак» | 2 |  |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 2 |  |
| 2.3 | Вредные микробы | 2 |  |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить  | 2 |  |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | 2 | КВН |
| III | *Моё здоровье в моих руках* | 14 |  |
| 3.1 | Труд и здоровье | 2 |  |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 2 |  |
| 3.3 | День здоровья«Хочу остаться здоровым» | 2 |  |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 2 |  |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 2 |  |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 2 |  |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 2 | викторина |
| IV | *Я в школе и дома* | 12 |  |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 2 |  |
| 4.2 | «Доброречие» | 2 |  |
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 2 |  |
| 4.4 | «Бесценный дар- зрение». | 2 |  |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 2 |  |
| 4.6 | «Спасатели , вперёд!» | 2 | викториина  |
| V | *Чтоб забыть про докторов*  | 8 |  |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 2 |  |
|  5.2 | Движение это жизнь | 2 |  |
|  5.3 | День здоровья«Дальше, быстрее, выше» | 2 |  |
|  5.4 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 2 | конкурс «Разговор о правиль-ном питании» |
| VI | *Я и моё ближайшее окружение* | 8 |  |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 2 |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 2 |  |
| 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.Кукольный спектакльА.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 2 |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 2 | Научно –практическая конференция |
| VII | *«Вот и стали мы на год взрослей»* | 8 |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 2 |  |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 2 |  |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 2 | КВН |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 2 | Диагности-ка |
|  | Итого: | 68 |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

«Планета здоровья»

4 класс

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

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

2 часа в неделю (68 часов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практи-ческиезанятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 8 | 2 | 6 | Круглый стол |
| II | Питание и здоровье | 10 | 6 | 4 | КВН |
| III | Моё здоровье в моих руках | 14 | 8 | 6 | Викторина  |
| IV | Я в школе и дома | 12 | 6 | 6 | Игра- викторина |
| V  | Чтоб забыть про докторов  | 8 | 2 | 6 | «Разговор о правильном питании»  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 8 | 4 | 4 | Научно- практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 8 | 4 | 4 | Диагностика Книга здоровья  |
|  | Итого: | 68 | 32 | 36 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 «Планета здоровья»

4 класс

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

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

2 часа в неделю (68 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | Форма контроля |
|
| I  | *Введение «Вот мы и в школе».* | 8 |  |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 2 |  |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 2 |  |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье  | 2 |  |
| 1.4 | Как познать себя | 2 |  За круглым столом |
| II | *Питание и здоровье* | 10 |  |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека | 2 |  |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 2 |  |
| 2.3 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 2 |  |
| 2.4 | Секреты здорового питания. Рацион питания | 2 |  |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 2 | КВН |
| III | *Моё здоровье в моих руках* | 14 |  |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 2 |  |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 2 |  |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 2 |  |
| 3.4 | «Береги зрение с молоду». | 2 |  |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 2 |  |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 2 |  |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 2 | викторина |
| IV | *Я в школе и дома* | 12 |  |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 2 |  |
| 4.2 | «Класс не улица ребятаИ запомнить это надо!» | 2 |  |
| 4.3 | Кукольный спектакль «Спеши делать добро» | 2 |  |
| 4.4 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 2 |  |
| 4.5 | Мода и школьные будни | 2 |  |
| 4.6 | Делу время , потехе час. | 2 | Игра - викторина |
| V | *Чтоб забыть про докторов*  | 8 |  |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  | 2 |  |
|  5.2 | День здоровья«За здоровый образ жизни»С.  | 2 |  |
|  5.3 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» | 2 |  |
|  5.4 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 2 | Городской конкурс «Разговор о правиль-ном питании» |
| VI | *Я и моё ближайшее окружение* | 8 |  |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 2 |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 2 |  |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 2 |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 2 | Научно –практическая конференция |
| VII | *«Вот и стали мы на год взрослей»* | 8 |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 2 |  |
| 7.2 | Игра «Мой горизонт» | 2 |  |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья | 2 |  |
| 7.4 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 2 | Диагности-ка.Книга здоровья |
|  | Итого: | 68 |  |