ДЖАНКОЙСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА I – III СТУПЕНЕЙ № 8

ДЖАНКОЙСКОГО ГОРОДСКОГО СОВЕТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО** на заседании МО учителейначальных классовПротокол от «\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. № \_\_\_\_\_Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тютюнник Е.В. | **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Королёва Е,А,« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **УТВЕРЖДЕНО**приказ № \_\_\_\_\_от « » \_\_\_\_\_\_ 2014г.ДИРЕКТОР \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Замирская В.И. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«Я и мое здоровье»**

для 3 – Б  класса

направление «общекультурное»

Количество часов: 34 часа в год по 1 часу в неделю (34 недели).

 Срок реализации 2014-2016 учебный год.

 **Составитель:** Рябоконь Н.Е.

 учитель начальных классов,

 специалист второй категории

г. Джанкой, 2014

**1.Пояснительная записка**

**Введение**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Образовательное учреждение обязано создать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Я и мое здоровье**» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Я и мое здоровье**» 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы  внеурочной деятельности 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.);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе,  на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Я и мое здоровье**» 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 личностно-ориентированный подходы.** Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектировано с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Я и мое здоровье**» 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;
* 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Я и мое здоровье**» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в нашей школе, что подтверждено текстом далее.

**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.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

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, правдивым, 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.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Я и мое здоровье**» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

**Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

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

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **предмет** | **содержание****учебной дисциплины** | **Содержание программы****«Я и мое здоровье»** |
| Литературное чтение | Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок».Устное народное творчество. | Просмотр кукольных спектаклей. 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. |
| Технология | От замысла к результату. Технологические операции. | Изготовление овощей и фруктов из солёного теста. |
| 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». |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации. | Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина,  Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.   |

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными  пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка  состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализациипрограммы «**Я и мое здоровье**» 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.

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

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению   «**Я и мое здоровье**» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

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

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

Таблица №2.

|  |  |
| --- | --- |
| **формы проведения занятия****формы 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 |
| школьные конференции | В мире интересного |
| 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.Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»«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 |
| театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр»Спектакль С. Преображенский «Капризка»Спектакль «Спеши делать добро» |
| участие в конкурсе «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании»«Вкусные и полезные вкусности»«Хлеб всему голова»«Что даёт нам море» |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Я и мое здоровье**» 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  «**Я и мое здоровье**» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов,  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  1 часа в неделю:        1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Я и мое здоровье**» 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, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. 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 «**Я и мое здоровье**» 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 «**Я и мое 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 «**Я и мое здоровье**» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

 **2. 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 здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка»  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 «**Я и мое здоровье**» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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

***2. Познавательные УУД:***

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

***3. Коммуникативные УУД****:*

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

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

* осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье 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 «**Я и мое здоровье**» 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.

             В результате реализации программы  внеурочной деятельностипо 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.

**3.Содержание изучаемого курса**

 ***Раздел 1.  Введение.  «Вот мы и в школе».( 4 ч.)***

 Определение   понятия   «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**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)

***Раздел 2.   Питание и здоровье (5ч.)***

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.

**3 класс-  5 часов**

*Тема 1.* Игра «Смак»

*Тема 2.* Правильное питание - залог физического и психологического здоровья.

*Тема 3.* Вредные микробы.

*Тема 4.*Что такое здоровая пища и как её приготовить.

*Тема 5.*«Чудесный сундучок». *Текущий контроль знаний – КВН*

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках ( 7ч.)***

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.

**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

***Раздел 4. Я в школе и дома ( 6 ч.)***

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.

**3 класс (6 часов)**

*Тема 1.*Мой внешний вид - залог здоровья

*Тема 2.*«Доброречие»

*Тема 3.* Спектакль С. Преображенский «Капризка»

*Тема 4.*«Бесценный дар- зрение»

*Тема5.*Гигиена правильной осанки

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

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов ( 4 ч.)***

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

**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 - конкурс «Разговор о правильном питании»

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение ( 4 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.

**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*

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год  взрослей» ( 4 ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

**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.*

***Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу,  умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

 **Тематический план**

3 класса (34 часа).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов | Количество часов | Характеристика деятельности обучающихся | Личностные результаты | УУД: регулятивные(Р), познавательные(П), коммуникативные(К) |
| аудиторных | внеаудиторных |
| **Введение (2 часа)**«Вот мы и в школе». | **2** | **2** | Знать личную гигиену, Знать значение утренней гимнастики для организма;Выступать с подготовленными сообщениями, иллюстрировать их наглядными материалами. Обсуждать выступления учащихся. Оценивать свои достижения и достижения других учащихся.. | Осознают внутреннюю позицию школьника,овладевают приемами самоконтроля исамо­воспитания | **Р-** планируют, прогнозируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации**П-** учатся осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера**К-** учитывают разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками |
| Питание и здоровье | **3** | **3** | Знать основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; | Стараются делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье. | **Р-** планируют, прогнозируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации**П-** собирают и оформляют информацию (текст, набор иллюстраций)о соблюдении личной гигиены.**К-** учитывают разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками. |
| Моё здоровье в моих руках | **3** | **3** | Знать влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; Уметь применять на практике основы личной гигиены. | Стараются делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье | **Р-** Выделять из темы занятия известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме в мини-группе или паре**К-** принимают разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания. |
| Я в школе и дома | **4** | **3** | Знать социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; Уметь применять на практике. | Определяюткруг обязанностей и правил поведения в школе | **Р-**формулируют и удерживают проблемную ситуацию**П-** осуществляют анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков**К**-адекватно используют коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строят монологическое высказывание, владеют диалогической формой коммуникации |
| Чтоб забыть про докторов | **2** | **2** | Знать правила закаливания организма;Уметь закаливаться;Учатся приемам и пра­вилам ведения дискуссии, ува­жать себя и своего товарища | Ценностное отношение к природе и всем формам жизни; | **Р-** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей**П**- учатся вести диспут и анализ жизненных ситуаций и выбирать допустимые формы поведения, которые ориентированы на об­щечеловеческие нормы нравственности**К-**- учитывают разные мнения и стремятся к координации различных позиций в сотрудничестве |
| Я и моё ближайшее окружение | **2** | **1** | Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки; Уметь контролировать настроение в школе и дома; | Стараются делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье. | **Р**- оценивают, контролируют и корректируют свои действия.**П-** формирование у младших школьников элементарных знаний о вредных привычках;**К-** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии |
| «Вот и стали мы на год  взрослей» | **2** | **2** | Знать о первой доврачебной помощи в летний период, опасности летнего периода. Влияние окружающей среды на здоровье человека. | Понимание активной роли человека в природе. | **Р-** Выделять из темы занятия известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме в мини-группе или паре**К-** принимают разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания. |
| ИТОГО: | **18** | **16** |  |  |  |

**Календарно-поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем занятий |  Дата | Содержание занятий | Уровень результатов |
| план | факт |
| **Введение(4ч) часа*****Введение  «Вот мы и в школе».(4ч)*** |
| **1** | Дорога к доброму здоровью |  |  | Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. |  |
| **2** | Здоровье в порядке - спасибо зарядке |  |  |  Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;закаливание организма; |  |
| **3** | В гостях у МойдодыраКукольный спектакль         К. Чуковский «Мойдодыр» |  |  | способы сохранения и укрепление  здоровья;основы развития познавательной сферы; |  |
| **4** | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» |  |  | особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;особенности воздействия двигательной активности на организм человека; |  |
| ***Раздел1*** ***Питание и здоровье(6ч)*** |
| **5** | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» |  |  | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; |  |
| **6** | Культура питанияПриглашаем к чаю |  |  | Культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края. |  |
| **7** | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) |  |  |  |  |
| **8** | Как и чем мы питаемся |  |  | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; |  |
| **9** | Правила личной гигиены |  |  | основы рационального питания; |  |
| **10** | Физическая активность и здоровье |  |  | особенности воздействия двигательной активности на организм человека; |  |
|  | ***Моё здоровье в моих руках(6ч.)*** |  |  |  |  |
| **11** | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим |  |  | Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. |  |
| **12** | Полезные и вредные продукты. |  |  | основы рационального питания; |  |
| **13** | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» |  |  | свои права и права других людей;соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; |  |
| **14** | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» |  |  | определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;заботиться о своем здоровье; |  |
| **15** | Как обезопасить свою жизнь |  |  | 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; |  |
| **16** | День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим» |  |  | находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;применять коммуникативные и презентационные навыки;использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; |  |
| ***Я в школе и дома(7ч.)*** |
| **17** | Мой внешний вид –залог здоровья |  |  | 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. |  |
| **18** | Зрение – это сила |  |  | интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях. |  |
| **19** | Осанка – это красиво |  |  | заботиться о своем здоровье; способы сохранения и укрепление  здоровья; |  |
| **20** | Весёлые переменки |  |  | 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. |  |
| **21** | Здоровье и домашние задания |  |  | Уметь распределять время на домашнее задание и рационально его использовть. |  |
| **22** | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. |  |  | *Определять*и*высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); |  |
| **23** | «Класс не улица ребятаИ запомнить это надо!» |  |  | 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; |  |
|  | ***Чтоб забыть про докторов(4ч.)*** |  |  |  |  |
| **24** | “Хочу остаться здоровым”. |  |  | 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; |  |
| **25** | Вкусные и полезные вкусности |  |  | отвечать за свои поступки; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; |  |
| **26** | День здоровья «Как хорошо      здоровым быть» |  |  | отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора |  |
| **27** |  «Как сохранять и укреплять свое здоровье» |  |  | Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса. |  |
| ***Я и моё ближайшее окружение(3ч.)*** |
| **28** | Моё настроение. Передай улыбку по кругу.  Выставка рисунков «Моё настроение» |  |  | влияние здоровья и настроения на успешную учебную деятельность; |  |
| **29** | Вредные и полезные привычки |  |  | Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств |  |
| **30** | “Я б в спасатели пошел” |  |  | правила оказания первой помощи; |  |
| ***«Вот и стали мы на год  взрослей»(4ч.)*** |
| **31** | Опасности летом (просмотр видео фильма) |  |  | применять коммуникативные и презентационные навыки;использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; |  |
| **32** | Первая доврачебная помощь |  |  | правила оказания первой помощи;способы сохранения и укрепление  здоровья;основы развития познавательной сферы; |  |
| **33** | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» |  |  | использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;заботиться о своем здоровье; |  |
| **34** | Чему мы научились за год |  |  | 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. |  |

**5. Литература**

1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012

2.Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13.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.

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

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

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

6.ПРИЛОЖЕНИЕ

***Тестовый материал***

***1 класс    Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»***

**1.        Как часто в течение дня Вы питаетесь?**

а)        Три раза в день.

б)        Два раза.

в)        Один раз.

**2.        Всегда ли Вы завтракаете?**

а)        Всегда.

б)        Не всегда.

в)        Никогда.

**3.        Из чего состоит Ваш завтрак?**

а)        Каша и чай.

б)        Мясное блюдо и чай.

в)        Чай.

**4.        Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом
ужином?**

а)        Никогда.

б)        Один-два раза в день.

в)        Три раза и более.

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

а)        Три раза в день.

б)        Один-два раза в день.

в)        Два-три раза в неделю.

**6.        Как часто Вы едите жареную пищу?**

а)        Один раз в неделю.

б)        Три-четыре раза в неделю.

в)        Каждый день.

**7.        Как часто Вы едите выпечку?**

а)        Один раз в неделю.

б)        Три-четыре раза в неделю.

в)        Каждый день.

**8.        Что Вы намазываете на хлеб?**

а)        Маргарин.

б)        Масло с маргарином.

в)        Только масло.

**9.        Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**

а)        Три-четыре раза.

б)        Один-два раза.

в)        Один раз и реже.

**10.        Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**

а)        Менее трёх раз в неделю.

б)        От 3 до 6 раз в неделю.

в)        За каждой едой.

**11.        Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**

а)        Одну-две.

б)        От трёх до пяти.

в)        Шесть и более.

**12.        Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с
мяса нужно:**

а)        убрать весь жир;

б)        убрать часть жира;

в)        оставить весь жир.

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

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

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

**1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**

а) инфекция

б) эпидемия

в) аллергия

**2. Как не передаются кишечных заболеваний?**

а) по воздуху

б) с пищей

в) с грязными руками

**3. Что вредит здоровью?**

а) игры на свежем воздухе

б) малоподвижный образ жизни

в) плавание, катание на лыжах

**4.Что не вредит здоровью?**

а) курение

б) закаливание

в) спиртное

**5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**

а) по воздуху

б) с пищей

в) с водой

**6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**

а) грипп

б) дизентерия

в) ветрянка

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

а) никотин

б) алкоголь

в) наркотики

**8. Что не поможет организму стать сильнее?**

а) занятие спортом

б) закаливание

в) вкусная пища

**9. Какое питание нельзя назвать здоровым?**

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное

Интерпретация  (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

***3 класс   Тест «Ваше здоровье»***

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

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

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

в)        Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

**2.        Курите ли Вы?**

а)        Нет.

б)        Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.

в)        Курите по целой пачке в день.

**3. Употребляете в пищу:**

а)        много масла, яиц, сливок;

б)        мало фруктов и овощей;

в)        много сахара, пирожных, варенья

  **4.Пьёте ли Вы кофе?** а)         Очень редко.

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

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

**5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?**

а)        Да, для Вас это необходимо.

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

в)        Нет, не делаете.

**6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**

а)        Да, Вы идёте обычно с удовольствием.

б)        Школа Вас в общем-то устраивает.

в)        Вы идёте без особой охоты.

**7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**

а)        Нет.

б)        Только при острой необходимости.

в)        Да, принимаете каждый день.

**8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**

а)        Нет.

б)        Затрудняетесь ответить.

в)        Да.

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

а)        Да, а иногда и оба дня.

б)        Да, но только когда есть возможность.

в)        Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

**10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**

а)        Активно занимаясь спортом.

б)        В приятной весёлой компании.

в)        Для Вас это - проблема.

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

а)        Нет.

б)        Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да.

**12. Есть ли у Вас чувство юмора?**

а)        Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

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

в)        Нет.

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

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы сле дите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хоро шее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некото рых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоро вье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хоро шее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

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

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

***Методическая разработка системы внеклассных мероприятий***

**«Почему нужно есть много овощей, фруктов и ягод».**

***Цели :***

***1. Закрепление знаний о фруктах, овощах, ягодах.***

***2. Ознакомление учащихся с основной группой витаминов, содержащихся в овощах и фруктах, и их значением для организма.***

***3.формировать представление о здоровье  как одной из главных ценностей человеческой жизни.***

***Оборудование: -карточки с изображением овощей и фруктов;***

***-набор овощей и фруктов;***

***- схема соотношения белков, углеводов, витаминов, минеральных веществ для детей младшего школьного возраста***

***-стакан с водой ,головка репчатого лука, горшочек с землёй.***

***-рабочие тетради №1 и №2 для школьников «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова.***

***I занятие.***

***Тема: Фрукты и ягоды.***

***Ход занятия:***

***Орг.момент:***проверка готовности класса к занятию

***Сообщение темы :***сегодня у нас очень интересное  и вкусное занятие. Сегодня мы поговорим , почему нужно много есть фруктов, узнаем название групп витаминов и их значение для жизни человека, узнаем какие ещё вещества находятся в ягодах и фруктах, поговорим о том, что можно приготовить из  ягод и фруктов ,а так же о правилах гигиены и культуры питания.

***Ход занятия: -***Ребята , а кто знает почему необходимо есть много фруктов?  Правильно. Они необходимы для растущего организма так как в них находится много витамин.

-***витамины***–это вещества, необходимые для поддержания жизни. Слово «VITA»- означает дающее жизнь. Существуют разные группы витаминов. А вы, знаете название витаминов. (правильно, это витамины «А» «В» «С» «D»)

(дети делают сообщения о видах витамин).

ВИТАМИН «А»

Всегда связан с жиром в организме. Он образуется в растениях и переходит к животным, питающихся этими растениями. Витамин «А» помогает предупреждать инфекцию. Он содержится в молоке, яичном желтке, печени, рыбьем жире, в салате, моркови, шпинате.

ВИТАМИН «В»

Необходим для профилактики некоторых нервных заболеваний. Он содержится в молоке, свежих фруктах и овощах, всех злаках. Он должен постоянно восполнятся в организме.

ВИТАМИН «С»

Отсутствие его вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы, ослабевают кости. Богаты витамином «С» лимон, апельсин, кабачок, томаты.

ВИТАМИН «D»

Он важен для правильного развития костей и зубов у детей. Ведь крепкие и здоровые зубы очень важны для общего развития организма.

Но в них содержатся не только витамины , но и белки, углеводы, минеральные вещества очень важные для здоровья. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус и являются для нашего организма источником энергии. Давайте рассмотрим соотношение  нормы полезных веществ во  фруктах на примере пищевой тарелки

для детей 8-10 лет,

-              -белки                                 -жиры                                  - углеводы

                                                                                                         - минеральные

                                                                                                             вещества

                                                                                                          -витамин

Что вы видите ? (чего больше, чего меньше) А теперь давайте раскрасим яблоко и посмотрим соотношение веществ в ней.. Тетрадь №2 с13

Каких же веществ больше в яблоке,? Какие правила гигиены необходимо выполнять при употреблении фруктов. Молодцы, вы замечательно поработали, а теперь отдохнём.

***Физ. минутка***

Дети по лесу гуляли

За природой наблюдали

Вверх на солнце посмотрели

И всех лучики согрели

Чудеса у нас на свете

На полянку вышли мы

Много ягод там нашли

И бруснику , и малину,

Облепиху, ежевику

Ягод много наберём

Всё в карзиночку складём.

О чём была речь в физ. минутке? Правильно, о ягодах.

Скоро лето. Наступит ягодная пора. Ягоды, можно сказать маленькие клады витаминов. очень важно есть разные ягоды, ведь в каждой есть что-то своё, особенное .Некоторые ягоды созревают летом , а есть ягоды которые зреют под снегом. Вот сейчас мы и посмотрим, как вы знаете ягоды.

(отгадывание загадок)

1)Бусы красные висят,                   2) Я красна, я кисла,

   Из кустов на нас глядят.                 На болоте я росла,

  Очень любят бусы эти                     Дозревала под снежком,

  Дети , птицы и медведи.                 Ну-ка , кто со мной знаком?

А кто из вас знает, что можно приготовить из ягод? (Варенье, сок, морс)

А теперь посмотрим, как вы сможете приготовить сок

(На столе тёртые яблоки, , нарезанный апельсин, лимон, клюква. Дети выдавливают сок в стакан. Затем пробуют заранее приготовленный сок,  с завязанными глазами и угадывают.) Молодцы, вы замечательно справились с заданием. Все ли соки вами приготовленные и опробованные являлись фруктовыми? А какие были это соки? (ягода)  Какие из них выращиваются в нашей местности, какие привозятся из других регионов и стран? Молодцы!

***Итог : (на столах разложены картинки ягод и фруктов)***

***-Ребята у вас на столах картинки , что изображено на них?***

***-Сейчас вам надо разложить эти картинки по карзинкам, в одну ягоды, в другую фрукты.***

***- Молодцы!***

***- Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии?***

***- Что вам больше всего понравилось?***

***-Спасибо за ваше внимание и активное участие.***

***II занятие***

***Тема :Овощи.***

***Ход занятия:***

***Организационный момент:***

Здравствуйте ребята!

Давайте вспомним о чём мы говорили на прошлом занятии?

- Кто это пришёл к нам сегодня? ( Незнайка )

- «Я пришёл не просто так, а за помощью. Мне задали задание: положить в карзинку картинки с фруктами и ягодами. Проверьте, правильно ли я выполнил это задание». ( В карзине овощи, фрукты, ягоды. Дети исправляют) .

Учитель – Все ли картинки в карзинке положены были верно?

- Какие были лишние? (Овощи )

Вот сегодня мы и поговорим об овощах и их значении в жизни человека.

Что вы узнали на прошлом занятии о фруктах и ягодах?

Овощи ребята тоже имеют витамины.

(Входят витамины: витамин  «А»- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы - вам нужны такие овощи морковь, капуста.

Витамин «В» - если хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам вы найдёте меня в таких овощах свёкла , капуста, репа.

Витамин «С» - если хотите реже простужаться , быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни вам нужен лук, чеснок, редька.

Давайте немного отдохнём вместе с витаминами.

***Физ. .минутка***

По огороду я пойду

И в ведёрко наберу

Баклажаны, кабачки

Кроме витаминов в овощах также как и во фруктах содержаться разные питательные вещества. Рассмотрим их на капусте. ( раскрашивание капусты )

-             белки                                  -жиры

            -углеводы                             витамины                минеральные вещества

Что вы видите ? (чего больше,  чего меньше)

Весной в овощах осталось мало витаминов. Ведь они хранятся уже несколько месяцев. А, вы знаете , что можно вырастить зелень дома на подоконнике?

Отгадайте загадку:

                                  Сидит дед,

                                  Во сто шуб одет ,

                                   Кто его раздевает,

                                  Тот слёзы проливает.

Правильно, лук. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Эти вещества сильно пахнут и вызывают слёзы, когда мы чистим лук. Но зато они помогают не болеть .Есть такая поговорка: «Лук- от семи недуг». Есть и ещё один защитник : «Маленький горький , луку брат». Отгадали? (чеснок). А как же вырастить зелёный лук  дома  зимой.

Дети предлагают варианты, делятся на три группы.

(Опыт, дети проделывают сами.)

Молодцы! А, что можно приготовить из овощей? (салаты, супы, соки)

Вот сейчас мы и посмотрим,  как вы сможете приготовить салат и соки. (Наши повара, в роли которых выступают родители, приготовили для вас нарезанные и натёртые овощи. Вы должны смешивать овощи, и приготовить салат. (пробуют готовые салаты, родители выступают в роли жюри.), а из тёртых овощей приготовить соки.

***Итог занятия :Молодцы ребята! Вы замечательно справились со всеми заданиями. Спасибо вам за прекрасную работу.***

***Что нового вы узнали об овощах?***

***Какой этап занятия вам понравился больше?***

***III занятие.***

***Тема : Закрепление знаний об овощах, фруктах и их значений в жизни человека.***

***Ход занятия:***

Здравствуйте дорогие ребята!

- Давайте вспомним, о чём мы с вами говорили на прошлых занятиях?

- Что узнали об овощах и фруктах?

Сегодня у нас в гостях Доктор Айболит. ( родитель )

Он приготовил нам задание .

- Доктор Айболит – «Здравствуйте дети ! Вы очень много говорили о пользе фруктов и овощей.

- А почему их надо использовать в своём рационе питания?

- Сколько раз в день вам необходимо есть?

- Перечислите названия этапов режима питания?

- Почему необходимо соблюдать режим питания?»

- Разделитесь на три группы. У меня на столе разные продукты питания. Я хотел бы что бы вы составили меню полдника из данных продуктов и накрыли столы. ( продукты: молоко, булочка, яблоко, чай, ватрушка, ягоды, печенье, сок, пирожки, вафли, апельсин, сливы). ( Дети накрывают столы к полднику , объясняют и доказывают правильность своего выбора.)

- А какие правила поведения за столом необходимо соблюдать во время еды?

- Ну а сейчас для закрепления мы с вами поразгадываем загадки об овощах и фруктах. Откройте рабочую тетрадь №1 на стр.64-65.

***Итог занятия:*** Ну вот и подошло к концу наше занятие. Сейчас мы проверим ваши знания которые вы приобрели в ходе этих занятий. Что вы видите на стр. 66 тетрадь №1.?

Подчеркните одной красной линией ягоды, двумя жёлтыми линиями фрукты, одной зелёной линией овощи. Перечислите их? А теперь раскрасьте самые любимые вами овощи, фрукты, ягоды.

Что вам больше всего понравилось из этих трёх занятий?

Что вы запомнили?

Спасибо за ваше активное участие.