**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГОУ СИПКРО**

**Зачетная работа**

**по курсам повышения квалификации по ИОЧ ИБ (инвариативный)**

 **«Основные направления региональной образовательной политики в контексте модернизации российского образования».**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

**на тему:**

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Цветок здоровья»**

**Выполнила:**

**Шубина Ирина Викторовна,**

**учитель начальных классов**

**ГБОУ СОШ №33**

**г.о. СЫЗРАНЬ**

**2013**

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка**
 | **4-16** |
| * 1. Введение . Актуальность курса.
 | 4-8 |
| * 1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности
 | 8-10 |
| * 1. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности
 | 10-11 |
| * 1. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности
 | 11-14 |
| * 1. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане
 | 14-16 |
| 1. **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**
 | **16-21** |
| * 1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности
 | 16-18 |
| * 1. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности
 | 20-21 |
| 1. **Литература**
 | **21-22** |
| 1. **Учебный план**
 | **22-** |
| * 1. Учебный план 1 класс
 | 22-23 |
| * 1. Учебно- тематический план 1 класс
 | 23-27 |
| * 1. Учебный план 2 класс
 | 27-28 |
| * 1. Учебно- тематический план 2 класс
 | 28-32 |
| * 1. Учебный план 3 класс
 | 32-33 |
| * 1. Учебно- тематический план 3 класс
 | 33-37 |
| * 1. Учебный план 4 класс
 | 37-38 |
| * 1. Учебно- тематический план 4 класс
 | 38-42 |
| * 1. Учебная программа курса
 | 42-52 |
|  4.10. Критерии оценки знаний и умений | 53 |
| **5. Приложение** |  |
|  5.1 Тестовый материал, примерные виды анкет . |  |
|  5.2 Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» |  |
|  5.3 Фоторепортаж о проведённых мероприятиях, экскурсиях, походах (в электронном виде, на диске). **Презентация «Всё в твоих руках!» (64 слайда)** |  |

1. **Пояснительная записка**
	1. **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, 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок 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.

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.
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

**В нашей школе за последние годы 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, эндокринной и костно-мышечной системы, а также наблюдается существенный рост врождённых аномалий (перечень зарегистрированных заболеваний по нашей школе представлен в таблицах ниже).**

|  |  |
| --- | --- |
| ГБОУ СОШ № 33 г. Сызрань 2011 год | Группы здоровья |
| № |  | Осмотрено всего | С понижением слуха | С понижением зрения | С дефектом речи | Со сколиозом | С нарушением осанки | Всего заболеваний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Всего детей в возрасте до 18 лет | 1036 | 1 | 471 | 19 | 48 | 273 | 1566 | 135 | 757 | 136 | 8 |
| 2 | Из них детей до 15 лет | 822 | 1 | 399 | 19 | 36 | 225 | 1249 | 132 | 596 | 91 | 4 |
| 3 | Перед поступле-нием в 1 класс | 113 | 1 | 10 | 19 | 1 | 2 | 127 | 18 | 83 | 10 | 2 |
| 4 | В конце 1-го года обучения | 97 | - | 33 | - | 2 | 15 | 156 | 15 | 76 | 5 | 1 |
| 5 | При переходе в 5кл | 104 | - | 37 | - | 1 | 29 | 163 | 16 | 72 | 16 | - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Патология**  | **2010 год** | **2011 год** |
|  |  **Всего 1-4 класс** | **Всего 1-4 класс** |
| 1 Новообразования | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 2 Болезни крови | 7 | 3 | 7 | 2 |
| 3 Анемия | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **4 Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения объёма веществ** | **37** | **8** | **55** | **8** |
| 5 Сахарный диабет | 2 | 1 | 2 | 1 |
| **6 Болезни нервной системы** | **62** | **17** | **64** | **15** |
| **7 Болезни глаза и его придаточного аппарата** | **473** | **79** | **471** | **72** |
| 8 Болезни системы кровообращения | 38 | 9 | 35 | 6 |
| **9 Болезни органов дыхания** | **167** | **48** | **157** | **36** |
| 10 Болезни органов пищеварения | 48 | 5 | 45 | 4 |
| 11 Болезни кожи | 27 | 9 | 25 | 6 |
| **12 Болезни костно-мышечной системы** | **834** | **216** | **532** | **137** |
|  **Из них сколиоз** | **43** | **3** | **48** | **5** |
| **Нарушение осанки** | **239** | **70** | **275** | **66** |
| **Плоскостопие**  | **479** | **139** | **460** | **133** |
| **13 Болезни мочеполовой системы** | **60** | **16** | **62** | **16** |
| **14 Врождённые аномалии (пороки развития), деформация и хромосомные нарушения** | **36** | **27** | **93** | **22** |

**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 «Цветок здоровья**»**» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет снижать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.**

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

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок 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;

 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 «**Цветок здоровья**»» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в ГБОУ СОШ №33 .

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 «**Цветок здоровья**»» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

* 1. **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок здоровья**»» 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** **«Здоровейка»** |
| 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 :Моцарта, Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.  |

* 1. **Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок здоровья**»» 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. 30-35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, а также вне школьного учреждения.

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» «Витаминка» |
| беседы | Полезные и вредные продуктыГигиена правильной осанкиКак закаляться?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?»«Что мы знаем о здоровье»«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»«Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»«Лучше не рисковать»«Расти здоровым». |
| круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье»Мир моих увлечений (презентация детских портфолио).Моя лестница успеха. |
| школьные конференции | В мире интересного.Презентация проектов по интересующим темам. |
| 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»ФОК «Надежда», А/О «Хлеб»Конно - спортивная школа.ДЮСШОРДворец творчества детей и молодёжи.Детская библиотека №18.Водно-гребная база спортивного общества «Спартак» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | Феставаль»Спорт, здоровье, творчество» Народные игры.«Дальше, быстрее, выше»«Хочу остаться здоровым». «За здоровый образ жизни»«Весёлые старты»Оздоровительное плавание, занятие с инструктором. |
| 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. Первая доврачебная помощь.Умеие сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?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 конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусности» |

* 1. **Количество часов программы внеурочной деятельности**

**и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок здоровья**»» предназначен 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок здоровья**»» 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.
1. **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.

**Личностными результатами программы** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок 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 «**Цветок здоровья**»» - 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).
* Слушатьипонимать 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

***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.

* 1. **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 «**Цветок здоровья**»» обучающиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

 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.

* 1. **Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок 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.

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

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

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

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося.

**Литература для учителя:**

1. Соловова Н.А. Здоровьесберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства. – Самара, ГОУ СИПКРО, 2007 – 140с.
2. Рагимова О.А.. Пути оздоровления младших школьников. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 72-74.
3. Егорова О.Е. Содружество семьи и школы – залог успеха в воспитании здорового образа жизни. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 74-76.
4. Шепелева С.З. Наша тропинка здоровья. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 79- 82.
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. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Школа докторов природы», - М:ВАКО, 2011г. – 286 с - /Мастерская учителя.
8. Николаева И.П., Колесов Д.Н. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.,2003.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.:Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Интернет ресурсы.

Официальный сайт Министерства образования и науки Самарской области [www.educat.samregion.ru/](http://www.educat.samregion.ru/)

Сайт Сипкро. http://www.sipkro.ru

Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/>

Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок http://festival.1september.ru/

 Детский портал «Солнышко» http://www.solnet.ee/

**Литература для обучающихся :**

Словари, справочники:

1. А.М. Прохоров «Иллюстрированный энциклопедический словарь», Москва,

2. А.А. Плешаков. Атлас- определитель «От земли до неба», Москва, 2009г

4. Электронная энциклопедия для детей «Кирилл и Мефодий».

5. Большая иллюстрированная энциклопедия знаний. Москва, 2006г.

6. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. — М.: «Физкультура и спорт»

7. Видео- и аудиоматериалы:. альбом «Детские песни о ЗОЖ».

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

 ***«*Цветок 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.

**Категория слушателей:**обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:**1 год

**Режим занятий**: 1 час в неделю, 33 часа 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». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 2 | 5 | викторина  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | игра - викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | круглый стол |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | ролевая игра |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | диагностика  |
|  | Итого: | 33 | 13 | 20 |  |

 **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***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.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 года

**Режим занятий:**1 час в неделю(33 часа)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контро-ля |
| лекции | Выездные занятия, стажировки, деловые игры | Практическиезаня-тия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **4** | **1** | **1** | **2** |  |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.3 | Настроение в школе и после школы. | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 |  | 1 |  | Празд-ник |
| II | ***Питание и здоровье*** | **5** | **3** |  | **2** |  |
| 2.1 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Культура питанияПриглашаем к чаю | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Здоровая пища для всей семьи. |  | 1 |  |  |  |
| 2.5 | «Светофор здоровья» | 1 |  |  | 1 | Игра-викторина |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | **7** | **2** |  | **5** |  |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство! | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт.здоровье, творчество» | 1 |  |  | 1 | соревнования |
| 3.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Народные игры. Старинная русская игра «Городки» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.6 | День здоровья «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья» | 1 |  |  | 1 | Праз -дник на парал-лель .1кл. |
| 3.7 |  В здоровом теле- здоровый дух | 1 |  |  | 1 | викторина |
| **IV** | ***Я в школе и дома*** | **6** | **3** |  | **3** |  |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом. | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.4 | Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом. | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.5 | Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие*.* | 1 | 1 |  | 1 |  |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 | 1 |  |  | игра- викторина |
| **V** | ***Чтоб забыть про докторов*** | **4** | **1** |  | **3** |  |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта. | 1 | 1 |  |  |  |
|  5.2 | «Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД | 1 |  |  | 1 |  |
|  5.3 | Посещение ФОКа (учебное плавание, занятия с инструктором) | 1 |  |  | 1 |  |
|  5.4 |  «Как сохранять и укреплять свое здоровье»  | 1 |  |  | 1 | круг-лый стол |
| **VI** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **3** | **2** |  | **1** |  |
| 6.1 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | 1 |  |  | день вежливости |
| 6.2 | «Твой звёздный час» (мини- спартакиада) | 1 |  |  | 1 | Мини –спарта-киада |
| 6.3 | “Я б в спасатели пошел” | 1 | 1 |  |  | ролевая игра |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | **4** | **2** |  | **2** |  |
| 7.1 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Первая доврачебная помощь | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год.  | 1 |  |  | 1 | диагностика |
|  | Итого: | 33 | 14 | 1 | 18 |  |

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

***«*Цветок 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.

**Категория слушателей:**обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий**: 1 час в неделю(34 часа)

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

***2 класс***

***«Если хочешь быть здоров»***

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

**Категория слушателей:**обучающиеся 2 классов

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:**1 час в неделю (34часа)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческиезанятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 1.1 | Почему мы болеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней. | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.3 | Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций. | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 1 |  |  | 1 | КВН |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |
| 2.1 | Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях) | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях) | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Культура питания. Этикет. | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.5 | Светофор здорового питания | 1 |  |  | 1 | викторина |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 |  | 3 |  |
| 3.1 | Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.4 | Спортивный праздник «Кузнечики» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы) | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.6 | Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы) | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.7 | Слагаемые здоровья | 1 | 1 |  |  | Круг-лый стол. |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице. | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.4 | Шалости и травмы | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | Умники и умницы | 1 |  |  | 1 | КВН |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 5.1 | «А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.  | 1 | 1 |  |  |  |
|  5.2 | «Мы за здоровый образ жизни».(Выставка рисунков) | 1 |  |  | 1 | Круг-лый стол |
|  5.3 | День здоровья «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт.здоровье, творчество» | 1 |  |  | 1 |  |
|  5.4 | Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик- 2013» | 1 |  |  | 1 |  |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми? | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе. | 1 |  |  | 1 |  |
| 6.4 | «Кто ходит больше, тот живёт дольше». | 1 |  |  | 1 | Научн. практ. конференция |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 7.1 | Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Как помочь себе при тепловом ударе? | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.4 | Наши успехи и достижения | 1 |  |  | 1 | диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 |  | 18 |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 **«Цветок 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.

**Категория слушателей:**обучающиеся 3 классов(34 часа).

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практи-ческиезанятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Игра -викторина |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 |  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 |  |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 |  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Соревнование, агитбригада |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика  |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**«Цветок 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.

**Категория слушателей:**обучающиеся 3 классов(34 часа)

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:**1 час в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческиезанятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **4** | **1** |  | **3** |  |
| 1.1 | Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие? | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | Личная гигиена. Как нужно одеваться? | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.3 | Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 1 |  |  | 1 | Игра |
| II | ***Питание и здоровье*** | **5** | **3** |  | **2** |  |
| 2.1 | Игра «Смак» | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья. Встреча со школьной медсестрой, врачами. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Вредные микробы | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить |  | 1 |  |  |  |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | 1 |  |  | 1 | КВН |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | **7** | **3** |  | **4** |  |
| 3.1 | Труд и здоровье | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио) | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | «Хочу остаться здоровым» Экскурсия в конно-спортивную школу. | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр. | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Нехорошие слова. Недобрые шутки. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 |  |  | 1 | викторина |
| IV | ***Я в школе и дома*** | **6** | **3** |  | **3** |  |
| 4.1 | Не грызи ногти , не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек? | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам»(Организация досуга) | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.4 | Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей» | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.5 | Как помочь родителям? Как доставить родителям радость? | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | «Спасатели , вперёд!» | 1 |  |  | 1 | викторина  |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | **4** | **1** |  | **3** |  |
| 5.1 | “Наши маленькие секреты”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта. | 1 | 1 |  |  |  |
|  5.2 | Движение это жизнь.«Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт.здоровье, творчество» | 1 |  |  | 1 |  |
|  5.3 | День здоровья«Дальше, быстрее, выше» | 1 |  |  | 1 |  |
|  5.4 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 |  |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **4** | **2** |  | **2** |  |
| 6.1 | Мир моих увлечений. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.  | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим» | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | «Друзья спорта» (агитбригада ) | 1 |  |  | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу общества «Спартак» | 1 |  |  | 1 | Отчёт по экскур-сии |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | **4** | **2** |  | **2** |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | 1 |  |  | КВН |
| 7.4 | Наши маленькие открытия.Растим «Цветок здоровья» | 1 |  |  | 1 | диагностика |
|  | **Итого:** | **34** | **16** |  | **18** |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**«Цветок 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.

**Категория слушателей**:обучающиеся 4 класса

**Срок обучения**: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практи-ческиезанятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | КВН |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | Викторина  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра- викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | Разговор о правильном питании |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Научно- практич. конференц. |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 |  Защита проектов. |
|  | Итого: | 34 | 15 | 19 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **«Цветок 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.

**Категория слушателей:**обучающиеся 4 классов

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:**1 час в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | Выезд-ные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческиезанятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **4** | **1** |  | **3** |  |
| 1.1 | Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты. | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий. | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом. | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Как познать себя. Что зависит от моего решения? | 1 |  |  | 1 | Круг-лый стол |
| **II** | ***Питание и здоровье*** | **5** | **3** |  | **2** |  |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом-диетологом, эндокринологом.  | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Помоги себе сам. Волевое поведение. | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.3 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Секреты здорового питания. Рацион питания |  | 1 |  |  |  |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 1 |  |  | 1 | КВН |
| **III** | ***Моё здоровье в моих руках*** | **7** | **3** |  | **4** |  |
| 3.1 | Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении? | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.4 | «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | «Умей сказать НЕТ» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.6 | Отдых для здоровья. | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 |  |  | 1 | викторина |
| **IV** | ***Я в школе и дома*** | **6** | **3** |  | **3** |  |
| 4.1 | «Мы – одна семья» | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | «Класс не улица ребятаИ запомнить это надо!» | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Кукольный спектакль «Спеши делать добро» | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.4 | Будем делать хорошо и не будем плохо! | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.5 | Мода и школьные будни | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | Делу время , потехе час. | 1 |  |  | 1 | Игра - викторина |
| **V** | ***Чтоб забыть про докторов*** | **4** | **2** |  | **2** |  |
| 5.1 | «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта. | 1 | 1 |  |  |  |
|  5.2 | День здоровья«За здоровый образ жизни» | 1 |  |  | 1 |  |
|  5.3 | Проведение библиотечных часов «Пути оздоровления» | 1 | 1 |  |  |  |
|  5.4 |  «Разговор о правильном питании» | 1 |  |  | 1 |  |
| **VI** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **4** | **2** |  | **2** |  |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 1 |  |  | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 |  |  |  | конференция |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 7.1 | Я и опасности. | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Семейный праздник «Папа, мама, я –спортивная семья» | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио. | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.4 | «Хочу всё знать!» (презентация исследовательских проектов) | 1 |  |  | 1 | Диагностика.Защита проекта. |
|  | Итого: | 34 | 17 |  | 17 |  |

 **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА**

Введение. Курс «**Цветок здоровья**»» предназначен 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 11лет, составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

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

 ***Задачи:*** формироватьпредставления о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, 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;

 ***Будут 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 сохранение и укрепление здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

***Будут уметь****:*

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* подбирать и выполнять физические упражнения для различных групп мышц:
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, 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.

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

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

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

**1 класс - 4 часа**

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью

*Тема2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке

*Тема 3* Настроение в школе и после школы.

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник***)***

***2 класс- 4 часа***

*Тема 1* Почему мы болеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.

*Тема 2* Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.

*Тема 3* Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.

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

***3класс – 4 часа***

*Тема 1* Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

*Тема 2* Личная гигиена. Как нужно одеваться?

*Тема 3* Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

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

***4 класс- 4 часа***

 Тема 2 Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

*Тема 3.* Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.

*Тема 3* Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.

*Тема 4 Как познать себя*? Что зависит от моего решения? Цветок здоровья и красота.(*Текущий контроль знаний –За круглым столом*)

 ***Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)***

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

***1 класс – 5 часов***

*Тема 1* Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

*Тема 2.* Культура питания. Приглашаем к чаю

*Тема 3.* Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

*Тема 4.* Здоровая пища для всей семьи.

*Тема 5* «Светофор здоровья» *(Текущий контроль знаний, игра- викторина)*

***2 класс- 5 часов***

*Тема 1* Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

*Тема 2.* Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

*Тема 3.* Спектакль «Я выбираю кашу»

*Тема 4.* Культура питания. Этикет.

*Тема 5* Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

***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*

 ***4 класс- 5 часов***

*Тема 1* Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.

*Тема 2.* Помоги себе сам. Волевое поведение

*Тема 3.* Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

*Тема 4.* Секреты здорового питания. Рацион питания

*Тема 5* «Богатырская силушка»*Текущий контроль знаний –КВН*

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках( 28ч.)***

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

***1 класс (7 часов****)*

*Тема 1* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

*Тема 2.* Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!

*Тема 3 «Весёлые старты»* в рамках фестиваля «Спорт, здоровье,творчество»

*Тема 4* Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

*Тема 5* Народные игры. Старинная русская игра «Городки»

*Тема 6* День здоровья«Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья» (праздник на параллель 1 классов)

*Тема 7* В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

***2 класс (7 часов)***

*Тема 1* Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»

*Тема 2.* Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.

*Тема 3* Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.

*Тема 4* Спортивный праздник «Кузнечики»

*Тема 5* Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)

*Тема 6* Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)

*Тема 7* Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

***3 класс (7 часов)***

*Тема 1* Труд и здоровье

*Тема 2.* Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)

*Тема 3* Хочу остаться здоровым*.* Экскурсия в конно-спортивную школу.

*Тема 4* Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.

*Тема 5* Нехорошие слова. Недобрые шутки.

*Тема 6* Экскурсия ФОК «Надежда»

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

***4 класс (7 часов)***

*Тема 1* Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?

*Тема 2.* Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»

*Тема 3* Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.

*Тема 4* «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество

*Тема 5* «Умей сказать НЕТ»

*Тема 6* Отдых для здоровья

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

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

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

***1 класс (6 часов)***

*Тема 1* Мой внешний вид – залог здоровья .

*Тема 2* Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз

*Тема 3* Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.

*Тема 4* Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.

*Тема 5* Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие*.*

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

***2 класс (6 часов)***

*Тема 1* Я и мои одноклассники

Тема 2. Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.

*Тема 3* Гигиена позвоночника. Сколиоз

*Тема 4* Шалости и травмы

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

*Тема 6* Умники и умницы Текущий контроль знаний

***3 класс (6 часов)***

*Тема 1* Не грызи ногти , не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?

*Тема 2.* Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам»(Организация досуга)

*Тема 3* Спектакль С. Преображнский «Капризка»

*Тема 4* Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»

*Тема5* Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?

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

***4 класс (6 часов)***

*Тема 1*«Мы – одна семья»

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

*Тема 3* Кукольный спектакль «Спеши делать добро»

*Тема 4* Будем делать хорошо и не будем плохо!

*Тема 5* Мода и школьные будни

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

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

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

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1* Хочу остаться здоровым. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.* «Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)

*Тема 3.* Посещение ФОКа (учебное плавание, занятия с инструктором)

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

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1* «А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.*. «Мы за здоровый образ жизни».(Выставка рисунков).

*Тема 3* День здоровья «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

*Тема 4* Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик- 2013»

***3 класс (4 часа)***

*Тема 1* Наши маленькие секреты» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.*Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

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

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

***4 класс (4 часа)***

*Тема* 1 «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

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

*Тема 3* Библиотечный урок «Пути оздоровления»

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

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

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

***1 класс (3 часа)***

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

*Тема 2.* «Твой звёздный час» (мини- спартакиада)

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

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1*Мир эмоций и чувств

*Тема 2.* Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?

*Тема 3*Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.

*Тема* «Кто ходит больше, тот живёт дольше».Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

***3 класс (4 часа)***

*Тема 1* Мир моих увлечений Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио

*Тема 2.* Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»

*Тема 3 «*Друзья спорта» (агитбригада) , презентация.

*Тема* В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу. Текущий контроль знаний –отчёт по зкскурсии в виде творческих работ.

***4 класс (4 часа)***

*Тема 1*Размышление о жизненном опыте.

*Тема 2.* Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3*Школа и моё настроение

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

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1*Опасности летом (просмотр видео фильма)

*Тема 2.*Первая доврачебная помощь

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

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

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1*Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек

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

*Тема 3* Как помочь себе при тепловом ударе?

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

***3 класс (4часа)***

*Тема 1*Я и опасность.

*Тема 2.*Лесная аптека на службе человека

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

*Тема 4*Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья» Итоговый контроль знаний- диагностика.

***4 класс (4часа)***

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2.* Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»

*Тема 3* Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4* «Хочу всё знать» Итоговый контроль знаний- презентация исследовательских проектов «Цветок здоровья».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы  | Темы экскурсий | Часы |
| 3.3 | Экскурсия в конно-спортивную школу. | 1 |
| 3.4. | «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |
| 3.3 | ФОК «Надежда» | 1 |
| 3.6. | «У природы нет плохой погоды» | 1 |
| 6.4 | Экскурсия на водно-гребную базу. | 1 |
|  | ИТОГО: | 5 |

***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.