

ПРИНЯТО:

на педагогическом
совете

(протокол № 1 от «31» августа 2015г.)

УТВЕРЖДАЮ:

директор школы
Л.С. Кулакова

(приказ № 157 от «01» сентября 2015г.)

Программа внеурочной деятельности
« Планета здоровья »
(спортивно-оздоровительной направленности)
для детей 7-11 лет

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Введение | 3 |
| 1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности | 4 |
| 1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности | 6 |
| 1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности | 8 |
| 1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане | 9 |
| 2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности | 11 |
| 2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности | 13 |
| 2.2. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности | 14 |
| 3. Литература | 16 |
| 4. Учебный план | |
| 4.1. Учебный план 1 класс | 17 |
| 4.2. Учебно- тематический план 1 класс | 18 |
| 4.3. Учебный план 2 класс | 20 |
| 4.4. Учебно- тематический план 2 класс | 21 |
| 4.5. Учебный план 3 класс | 23 |
| 4.6. Учебно- тематический план 3 класс | 24 |
| 4.7. Учебный план 4 класс | 27 |
| 4.8. Учебно- тематический план 4 класс | 28 |
| 4.9. Учебная программа курса | 31 |
| 4.10. Критерии оценки знаний и умений | 36 |
| 5. Приложение | |
| 5.1. Тестовый материал | 37 |
| 5.2. Методическая разработка системы внеклассных мероприятий «Почему нужно есть много овощей, фруктов и ягод». | 43 |

Пояснительная записка

1.1 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 через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» 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.

1.2 Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

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;

2. 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 «Планета здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ СОШ № 5

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

1.3 Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 |
|---------------------|--|--|
| 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 | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Выставка |

| | | |
|---------------------|--|--|
| искусство | | 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 реализации программы «Планета здоровья» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. 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, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

1.3 Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. 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(1кл.)-45(2-4кл.) минут. Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете.

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

Таблица №2.

| формы проведения занятия и виды деятельности | тематика |
|---|---|
| игры | „Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим,,“Я б в спасатели |

| | |
|---|--|
| | пошел». «Остров здоровья». «Состояние экологии и её влияние на организм человека» |
| беседы | Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие. Мой внешний вид – залог здоровья.. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Мода и школьные будни. Как 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 энцефалит Вредные 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 человека Вредные привычки |
| театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро» |

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

1.4 Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета 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 построена на основании

современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

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

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета 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.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УСВОЕНИЯ обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, 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 «Планета здоровья» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

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 реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
 - особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
 - особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - основы рационального питания;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
 - знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - различать “полезные” и “вредные” продукты;
 - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
 - определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
 - заботиться о своем здоровье;

- 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 деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

1.5 Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

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

Социально одобряемая модель поведения 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, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Литература

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

Бабкина

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

- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
- Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
- Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Планета здоровья»
1 класс

«Первые шаги к здоровью»

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

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 | практические занятия | |
| 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 | 3 | 4 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра - викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | Ролевая игра |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
| | Итого: | 33 | 14 | 19 | |

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)

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|--------------------|
| 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 | В гостях у Мойдодыра.Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 | | 1 | | праздник |
| 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 питания.Приглашаем к чаю | 1 | | | 1 | |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 1 | 1 | | | |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся | | 1 | | | |
| 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 | | | 1 | икторина в |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | | 4 | |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим | 1 | 1 | | | |
| 3.2 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 1 | | | |
| 3.3 | Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк» | 1 | 1 | | | |
| 3.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 | | | 1 | |
| 3.5 | Как обезопасить свою жизнь | 1 | | | 1 | |
| 3.6 | <u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим» | 1 | | | 1 | |
| 3.7 | В здоровом теле здоровый дух | 1 | | | 1 | Спорт. праздник |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | | 3 | |

| | | | | | | |
|------|---|----|----|---|----|-----------------|
| 4.1 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | 1 | | | |
| 4.2 | Зрение – это сила | 1 | 1 | | | |
| 4.3 | Осанка – это красиво | 1 | | | 1 | |
| 4.4 | Путешествие по городу Здравейку | 1 | | 1 | | |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания | 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 | «Здоровье – наше богатство» | 1 | | 1 | | |
| 5.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 | | | 1 | |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть» | 1 | | | 1 | |
| 5.4 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 | | | 1 | круглый 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 | Вредные и полезные привычки | 1 | 1 | | | |
| 6.3 | “Я б в спасатели пошел” | 1 | | | 1 | Ролевая игра |
| VI I | «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 | 15 | 1 | 17 | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Планета здоровья»
2 класс
«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие 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)

| | | | | |
|--|--|--|-------------|--|
| | | | В том числе | |
|--|--|--|-------------|--|

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | лекции | практические занятия | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------|-------------|--------|----------------------|--|
| 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 | 3 | 2 | За круглым столом |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | КВН |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» городской кокурс |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Школьная научно – практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | |

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

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

Категория слушателей: обучающиеся 2 классов

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 и | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практические занятия | |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | | 2 | |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | | | 1 | |
| 1.2 | По стране Здоровейке | 1 | | | 1 | |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | | | 1 | КВН |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | | 2 | |
| 2.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|-------------------|
| 2.2 | Культура питания. Этикет. | 1 | | | 1 | |
| 2.3 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | 1 | | | |
| 2.4 | «Что даёт нам море» | | 1 | | | |
| 2.5 | Светофор здорового питания | 1 | | | 1 | викторина |
| III | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 7 | 4 | | 3 | |
| 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 1 | | | |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 1 | | | |
| 3.3 | <u>День здоровья</u> «Будьте здоровы» | 1 | 1 | | | |
| 3.4 | Иммунитет | 1 | | | 1 | |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | | | 1 | |
| 3.6 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | 1 | | | |
| 3.7 | Слагаемые здоровья | 1 | | | 1 | за круглым столом |
| IV | <i>Я в школе и дома</i> | 6 | 3 | | 3 | |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 1 | 1 | | | |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 1 | 1 | | | |
| 4.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 | | | 1 | |
| 4.4 | Шалости и травмы | 1 | | | 1 | |
| 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 1 | | | |
| 4.6 | Умники и умницы | 1 | | | 1 | КВН |
| V | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 4 | 1 | | 3 | |
| 5.1 | С. Преображенский «Огородники» | 1 | 1 | | | |
| 5.2 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 1 | | | 1 | круглый стол |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» | 1 | | | 1 | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 1 | | | 1 | городской конкурс |
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 4 | 2 | | 2 | |
| 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 1 | | | |
| 6.2 | Вредные привычки | 1 | 1 | | | |
| 6.3 | «Веснянка» | 1 | | | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|---|----|----|--|----|---------------------------------|
| 6.4 | В мире интересного | 1 | | | 1 | Научно-практическая конференция |
| VII | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 4 | 2 | | 2 | |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 | | | |
| 7.2 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 | | | 1 | |
| 7.3 | Первая помощь при отравлении | 1 | 1 | | | |
| 7.4 | Наши успехи и достижения | 1 | | | 1 | диагностика |
| | Итого: | 34 | 16 | | 18 | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Планета здоровья»
3 класс

«По дорожкам здоровья»

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

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 | практические занятия | |
| 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 | 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 |
| VII | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | |

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Планета здоровья»
3 класс

«По дорожкам здоровья»

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

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 |
|----------|---|----------------|-------------|--|------------------------------|-------------------|
| | | | лекци и | выездные занятия, стажиров ки, деловые игры | практи- ческие занятия | |
| I | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 4 | 1 | | 2 | |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | | | 1 | |
| 1.2 | Личная гигиена | 1 | | | 1 | |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 1 | | | 1 | Игра |
| II | <i>Питание и здоровье</i> | 5 | 3 | | 2 | |
| 2.1 | Игра «Смак» | 1 | 1 | | | |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 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 | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 7 | 4 | | 3 | |
| 3.1 | Труд и здоровье | 1 | 1 | | | |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 | | | |
| 3.3 | <u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым» | 1 | 1 | | | |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 | | | 1 | |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | | | 1 | |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | 1 | | | |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 | | | 1 | викторина |
| IV | <i>Я в школе и дома</i> | 6 | 3 | | 3 | |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 | | | |
| 4.2 | «Доброречие» | 1 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|----|----|--|----|---|
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 | | | 1 | |
| 4.4 | «Бесценный дар- зрение». | 1 | | | 1 | |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 | 1 | | | |
| 4.6 | «Спасатели , вперед!» | 1 | | | 1 | викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | | 3 | |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 1 | | | |
| 5.2 | Движение это жизнь | 1 | | | 1 | |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше» | 1 | | | 1 | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 1 | | | 1 | Городской конкурс «Разговор о правильном питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | | 2 | |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 1 | 1 | | | |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 | | | |
| 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 | | | 1 | |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 | | | | Научно – практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | | 2 | |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 | | | |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 1 | | | 1 | |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | 1 | | | КВН |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 1 | | | 1 | диагностика |
| | Итого: | 34 | 16 | | 18 | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Планета здоровья»

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

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

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю

| | | | | |
|--|--|--|-------------|--|
| | | | В том числе | |
|--|--|--|-------------|--|

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | лекции | практические занятия | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------|-------------|--------|----------------------|---------------------------------|
| 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 | 4 | 3 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра- викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Научно-практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика Книга здоровья |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | |

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Планета здоровья»

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

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

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 | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практические занятия | |
| I | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 4 | 1 | | 3 | |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | | | 1 | |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 1 | | | 1 | |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | Как познать себя | 1 | | | 1 | За круглым столом |
| II | <i>Питание и здоровье</i> | 5 | 3 | | 2 | |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|--|
| | | | | | | |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 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 | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 7 | 4 | | 3 | |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 1 | 1 | | | |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 1 | | | |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | 1 | | | |
| 3.4 | «Береги зрение с молодую». | 1 | | | 1 | |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | | | 1 | |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 1 | 1 | | | |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | | | 1 | викторина |
| IV | <i>Я в школе и дома</i> | 6 | 3 | | 3 | |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | 1 | | | |
| 4.2 | «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» | 1 | 1 | | | |
| 4.3 | Кукольный спектакль «Спешите делать добро» | 1 | | | 1 | |
| 4.4 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 | | | 1 | |
| 4.5 | Мода и школьные будни | 1 | 1 | | | |
| 4.6 | Делу время , потехе час. | 1 | | | 1 | Игра - викторина |
| V | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 4 | 1 | | 3 | |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | 1 | | | |
| 5.2 | <u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С. | 1 | | | 1 | |
| 5.3 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» | 1 | | | 1 | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | | | 1 | Городской конкурс «Разговор о правиль- |

| | | | | | | |
|-----|--|----|----|--|----|---|
| | | | | | | ном питании» |
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 4 | 2 | | 2 | |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 | | | |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 | | | |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 1 | | | 1 | |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 | | | | Научно – практиче ская конферен ция |
| VII | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 4 | 2 | | 2 | |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 | | | |
| 7.2 | Игра «Мой горизонт» | 1 | | | 1 | |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | 1 | | | |
| 7.4 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 | | | 1 | Диагност ика. Книга здоровья |
| | Итого: | 34 | 16 | | 18 | |

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА

Введение Курс «Планета 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, 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. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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: _представлений 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;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

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, 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

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Кукольный спектакль

К. Чуковский «Мойдодыр»

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

2 класс- 4 часа

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2 По стране Здоровейке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

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

3 класс – 4 часа

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2 Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

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

4 класс- 4 часа

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

Тема 3. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4 Как познать себя (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 питания; 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. Как и чем мы питаемся

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

2 класс- 5 часов

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

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

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

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. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 3 Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

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

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь

Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

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

2 класс (7 часов)

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4 Иммунитет

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

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 День здоровья«Хочу остаться здоровым»

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья
Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»
Тема 7 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс (7 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка
Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»
Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
Тема 4 «Береги зрение с молодую».
Тема 5 Как избежать искривления позвоночника
Тема 6 Отдых для здоровья
Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

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

1 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья .
Тема 2 Зрение – это сила
Тема 3 Осанка – это красиво
Тема 4 Весёлые переменки
Тема 5 Здоровье и домашние задания
Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс (6 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники
Тема 2. *Почему устают глаза?*
Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз
Тема 4 Шалости и травмы
Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление
Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья
Тема 2. «Доброречие»
Тема 3 Спектакль С. Преображнский «Капризка»
Тема 4 «Бесценный дар- зрение»
Тема 5 Гигиена правильной осанки
Тема 6 «Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний

4 класс (6 часов)

Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»
Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?
Тема 5 Мода и школьные будни
Тема 6 Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра .

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

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

1 класс (4 часа)

Тема 1 *Хочу остаться здоровым*
Тема 2. Вкусные и полезные вкусности

Тема 3. День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть»

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

2 класс (4 часа)

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

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

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

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

3 класс (4 часа)

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

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

4 класс (4 часа)

Тема 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья_«За здоровый образ жизни».

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

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

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

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

1 класс (3 часа)

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

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

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

2 класс (4 часа)

Тема 1Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3«Веснянка»

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

3 класс (4 часа)

Тема 1Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

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

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

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

4 класс (4 часа)

Тема 1Размышление о жизненном опыте

Тема 2.Вредные привычки и их профилактика

Тема 3Школа и моё настроение

Тема 4В 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 1Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

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

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

2 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

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

Тема 3 Первая помощь при отравлении

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

3 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

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

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

4 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

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

| № темы | Темы экскурсий | Часы |
|--------|---|------|
| 3.4. | «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |
| 3.6 | «Природа – источник здоровья» | 1 |
| 3.6. | «У природы нет плохой погоды» | 1 |
| | ИТОГО: | |

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.