Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Романовская основная общеобразовательная школа

Погарского района Брянской области

 УТВЕРЖДАЮ

 директор МБОУ

 Романовская ООШ

 \_\_\_\_\_ В. И. Кошевая

 Приказ №\_\_\_\_\_\_

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

**«Здоровейка»**

для обучающихся 1- 4 классов

Володькиной Галины Степановны

 РАССМОТРЕНО ПРИНЯТО

 на заседании МО на заседании

 протокол №\_\_\_\_ Педагогического совета

 от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2016 г. школы протокол №\_\_\_\_

 Руководитель МО от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2016 г.

 \_\_\_\_\_\_ Г. С. Володькина

2016 – 2017 учебный год

**Результаты освоения курса 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 «Здоровейка» является формиро­вание следующих умений:

 ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

 в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

***1. Регулятивные УУД:***

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

 ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.

 Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить

 ***работать*** по предложенному учителем плану.

 Средством формирования этих действий служит технология проблемного

 диалога на этапе изучения нового материала.

 Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***

 деятельности класса на уроке.

 Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных

 достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

 Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на

 развороте, в оглавлении, в словаре).

 Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный

 опыт и информацию, полученную на уроке.

 Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы

 всего класса.

 Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе

 простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и

 формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков,

 схематических рисунков).

 Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника,

 ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД:***

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

 ***Слушать и понимать речь других.***

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

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

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

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

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

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

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

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

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

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

 Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», 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, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

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

 **«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

 **«Питание и здоровье»**: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры

 поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

 **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека,

 чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного

 аппарата;

 **«Я в школе и дома»**: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в

 образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

 **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;

 «**Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

 «**Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание курса** | **Формы организации занятия и виды деятельности** |
| «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим». «Я б в спасатели пошел». «Остров здоровья». «Состояние экологии и её влияние на организм человека». | Игры |
| 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. | Беседы |
| 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» | Тесты и анкетирование |
| «Как сохранять и укреплять свое здоровье».  Мир моих увлечений. | Круглые столы |
| В мире интересного. | Школьные конференции |
| «Как сохранить и укрепить зрение».«Быстрое развитие памяти». «Человек». «Мышление и мы».  Клещевой энцефалит.  Вредные и полезные растения. | Просмотр тематических видеофильмов |
| «Сезонные изменения и как их принимает человек».«Природа – источник здоровья».  «У природы нет плохой погоды». | Экскурсии |
| «Дальше, быстрее, выше». «Хочу остаться здоровым». «За здоровый образ жизни». | Дни здоровья, спортивные мероприятия |
| В здоровом теле здоровый дух.«Моё настроение».Вредные и полезные растения.Выставка рисунков. «Какие чувства вызваламузыка».«Продукты для здоровья». «Мы за здоровый образ жизни». «Нет курению!»Выпуск плакатов «Продукты для здоровья». | Конкурсы рисунков, плакатов, мини- сочинений, выпуск газет, листовок. |
| Культура питания. Этикет.Лесная аптека на службе человека. Вредные привычки | Решение ситуационных задач |
| Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк». Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».Спектакль С. Преображенский «Капризка». Спектакль «Спеши делать добро». | Театрализованные представления, кукольный театр |
| «Разговор о правильном питании». «Вкусные и полезные вкусности». «Хлеб всему голова». «Что даёт нам море». | Участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании» |

**Тематическое планирование**

**1 класс «Первые шаги к здоровью»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1.** | **Введение «Вот мы и в школе».**Дорога к доброму здоровью. | **4****1** |  |  |
| **2.** | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. | **1** |  |  |
| **3.** | В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр». | **1** |  |  |
| **4.** | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». | **1** |  |  |
| **5.** | **Питание и здоровье.** Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». | **5****1** |  |  |
| **6.** | Культура питания. Приглашаем к чаю. | **1** |  |  |
| **7.** | Ю.Тувим «Овощи» (Кукольный театр. Умеем ли мы правильно питаться.) | **1** |  |  |
| **8.** | Как и чем мы питаемся. | **1** |  |  |
| **9.** | Красный, жёлтый, зелёный (викторина). | **1** |  |  |
| **10.** | **Моё здоровье в моих руках.**Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | **7****1** |  |  |
| **11.** | Полезные и вредные продукты. | **1** |  |  |
| **12.** | Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк». | **1** |  |  |
| **13.** | Экскурсия «Сезонные изменения и  как их принимает человек». | **1** |  |  |
| **14.** | Как обезопасить свою жизнь. | **1** |  |  |
| **15.** | День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». | **1** |  |  |
| **16.** | В здоровом теле здоровый дух (викторина). | **1** |  |  |
| **17.** | **Я в школе и дома.**Мой внешний вид – залог здоровья. | **6****1** |  |  |
| **18.** | Зрение – это сила. | **1** |  |  |
| **19.** | Осанка – это красиво. | **1** |  |  |
| **20.** | Весёлые переменки. | **1** |  |  |
| **21.** | Здоровье и домашние задания. | **1** |  |  |
| **22.** | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. (Игра-викторина). | **1** |  |  |
| **23.** | **Чтоб забыть про докторов.**"Хочу остаться здоровым". | **4****1** |  |  |
| **24.** | Вкусные и полезные вкусности. | **1** |  |  |
| **25.** | День здоровья«Как хорошо здоровым быть». | **1** |  |  |
| **26.** | «Как сохранять и укреплять свое здоровье». (Круглый стол). | **1** |  |  |
| **27.** | **Я и моё ближайшее окружение.**Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». (ДеньВежливости). | **3****1** |  |  |
| **28.** | Вредные и полезные привычки. | **1** |  |  |
| **29.** | «Я б в спасатели пошел». (Ролевая игра). | **1** |  |  |
| **30.** | **«Вот и стали мы на год взрослей».**Опасности летом (просмотр видео фильма). | **4****1** |  |  |
| **31.** | Первая доврачебная помощь. | **1** |  |  |
| **32.** | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». | **1** |  |  |
| **33.** | Чему мы научились за год. (Диагностика). | **1** |  |  |
|  | Итого: | **33** |  |  |

**2 класс «Если хочешь быть здоров»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1.** | **Введение «Вот мы и в школе».**Что мы знаем о ЗОЖ. | **4****1** |  |  |
| **2.** | По стране Здоровейке. | **1** |  |  |
| **3.** | В гостях у Мойдодыра.  | **1** |  |  |
| **4.** | Я хозяин своего здоровья. КВН. | **1** |  |  |
| **5.** | **Питание и здоровье.** Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. | **5****1** |  |  |
| **6.** | Культура питания. Этикет. | **1** |  |  |
| **7.** | Спектакль «Я выбираю кашу». | **1** |  |  |
| **8.** | «Что даёт нам море». | **1** |  |  |
| **9.** | «Что даёт нам море» (викторина). | **1** |  |  |
| **10.** | **Моё здоровье в моих руках.**Сон и его значение для здоровья человека. | **7****1** |  |  |
| **11.** | Закаливание в домашних условиях. | **1** |  |  |
| **12.** | День здоровья «Будьте здоровы». | **1** |  |  |
| **13.** | Иммунитет. | **1** |  |  |
| **14.** | Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье". | **1** |  |  |
| **15.** | Спорт в жизни ребёнка. | **1** |  |  |
| **16.** | Слагаемые здоровья. (За круг­лым столом). | **1** |  |  |
| **17.** | **Я в школе и дома.**Я и мои одноклассники. | **6****1** |  |  |
| **18.** | Почему устают глаза? | **1** |  |  |
| **19.** | Гигиена позвоночника. Сколиоз. | **1** |  |  |
| **20.** | Шалости и травмы. | **1** |  |  |
| **21.** | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. | **1** |  |  |
| **22.** | Умники и умницы. КВН. | **1** |  |  |
| **23.** | **Чтоб забыть про докторов.**С. Преображенский «Огородники». | **4****1** |  |  |
| **24.** | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков). Круглый стол. | **1** |  |  |
| **25.** | День здоровья «Самый здоровый класс». | **1** |  |  |
| **26.** | «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности. | **1** |  |  |
| **27.** | **Я и моё ближайшее окружение.**Мир эмоций и чувств. | **4****1** |  |  |
| **28.** | Вредные привычки. | **1** |  |  |
| **29.** | «Веснянка». | **1** |  |  |
| **30** | В мире интересного. Научно-практи­ческая конфе­ренция. |  |  |  |
| **31.** | **«Вот и стали мы на год взрослей».**Я и опасность. | **4****1** |  |  |
| **32.** | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». | **1** |  |  |
| **33.** | Первая помощь при отравлении. | **1** |  |  |
| **34.** | Наши успехи и достижения. (Диагностика). | **1** |  |  |
|  | Итого: | **34** |  |  |

**3 класс «По дорожкам здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1.** | **Введение «Вот мы и в школе».**«Здоровый образ жизни, что это?» | **4****1** |  |  |
| **2.** | Личная гигиена. | **1** |  |  |
| **3.** | В гостях у Мойдодыра.  | **1** |  |  |
| **4.** | «Остров здоровья». Игра. | **1** |  |  |
| **5.** | **Питание и здоровье.** Игра «Смак». | **5****1** |  |  |
| **6.** | Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. | **1** |  |  |
| **7.** | Вредные микробы. | **1** |  |  |
| **8.** | Что такое здоровая пища и как её приготовить. | **1** |  |  |
| **9.** | «Чудесный сундучок». КВН. | **1** |  |  |
| **10.** | **Моё здоровье в моих руках.**Труд и здоровье. | **7****1** |  |  |
| **11.** | Наш мозг и его волшебные действия. | **1** |  |  |
| **12.** | День здоровья«Хочу остаться здоровым». | **1** |  |  |
| **13.** | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | **1** |  |  |
| **14.** | Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье". | **1** |  |  |
| **15.** | Экскурсия «Природа – источник здоровья». | **1** |  |  |
| **16.** | «Моё здоровье в моих руках». Викторина. | **1** |  |  |
| **17.** | **Я в школе и дома.**Мой внешний вид – залог здоровья. | **6****1** |  |  |
| **18.** | «Доброречие». | **1** |  |  |
| **19.** | Спектакль С. Преображенский «Капризка». | **1** |  |  |
| **20.** | «Бесценный дар – зрение». | **1** |  |  |
| **21.** | Гигиена правильной осанки. | **1** |  |  |
| **22.** | «Спасатели, вперёд!». Викторина. | **1** |  |  |
| **23.** | **Чтоб забыть про докторов.**Шарль Перро «Красная шапочка». | **4****1** |  |  |
| **24.** | Движение – это жизнь. | **1** |  |  |
| **25.** | День здоровья «Дальше, быстрее, выше». | **1** |  |  |
| **26.** | «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности. Конкурс. | **1** |  |  |
| **27.** | **Я и моё ближайшее окружение.**Мир моих увлечений. | **4****1** |  |  |
| **28.** | Вредные привычки и их профилактика. | **1** |  |  |
| **29.** | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакльА.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». | **1** |  |  |
| **30** | В мире интересного. Научно-практи­ческая конфе­ренция. |  |  |  |
| **31.** | **«Вот и стали мы на год взрослей».**Я и опасность. | **4****1** |  |  |
| **32.** | Лесная аптека на службе человека. | **1** |  |  |
| **33.** | Игра «Не зная броду, не суйся в воду». КВН. | **1** |  |  |
| **34.** | Чему мы научились и чего достигли. (Диагностика). | **1** |  |  |
|  | Итого: | **34** |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1.** | **Введение «Вот мы и в школе».**«Здоровье и здоровый образ жизни». | **4****1** |  |  |
| **2.** | Правила личной гигиены. | **1** |  |  |
| **3.** | Физическая активность и здоровье.  | **1** |  |  |
| **4.** | Как познать себя. (За круглым столом). | **1** |  |  |
| **5.** | **Питание и здоровье.** Питание необходимое условие для жизни человека. | **5****1** |  |  |
| **6.** | Здоровая пища для всей семьи. | **1** |  |  |
| **7.** | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. | **1** |  |  |
| **8.** | Секреты здорового питания. Рацион питания. | **1** |  |  |
| **9.** | «Богатырская силушка». КВН. | **1** |  |  |
| **10.** | **Моё здоровье в моих руках.**Домашняя аптечка. | **7****1** |  |  |
| **11.** | «Мы за здоровый образ жизни». | **1** |  |  |
| **12.** | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». | **1** |  |  |
| **13.** | «Береги зрение смолоду». | **1** |  |  |
| **14.** | Как избежать искривления позвоночника. | **1** |  |  |
| **15.** | Отдых для здоровья. | **1** |  |  |
| **16.** | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Викторина. | **1** |  |  |
| **17.** | **Я в школе и дома.**«Мы здоровьем дорожим - соблюдая свой режим». | **6****1** |  |  |
| **18.** | «Класс не улица, ребята. И запомнить это надо!». | **1** |  |  |
| **19.** | Кукольный спектакль «Спеши делать добро». | **1** |  |  |
| **20.** | Что такое дружба? Как дружить в школе? | **1** |  |  |
| **21.** | Мода и школьные будни. | **1** |  |  |
| **22.** | Делу время, потехе час. Игра- викторина. | **1** |  |  |
| **23.** | **Чтоб забыть про докторов.**Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. | **4****1** |  |  |
| **24.** | День здоровья«За здоровый образ жизни». | **1** |  |  |
| **25.** | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники». | **1** |  |  |
| **26.** | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.  | **1** |  |  |
| **27.** | **Я и моё ближайшее окружение.**Размышление о жизненном опыте. | **4****1** |  |  |
| **28.** | Вредные привычки и их профилактика. | **1** |  |  |
| **29.** | Школа и моё настроение. | **1** |  |  |
| **30** | В мире интересного. Научно-практи­ческая конфе­ренция. |  |  |  |
| **31.** | **«Вот и стали мы на год взрослей».**Я и опасность. | **4****1** |  |  |
| **32.** | Игра «Мой горизонт». | **1** |  |  |
| **33.** | Гордо реет флаг здоровья.  | **1** |  |  |
| **34.** | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». (Диагностика. Книга здо­ровья). | **1** |  |  |
|  | Итого: | **34** |  |  |