

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 232
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

*Россия, Санкт-Петербург, 190068, Наб. Крюкова канала, 15, лит. А, пом. 1Н, 2Н, 3Н
тел/факс: 417-34-88, e-mail: sc232@adm-edu.spb.ru*

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 232
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ № 232
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

Н.А. Прокофьева
Приказ № 164 от 31.08.2021

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Выбираем здоровье»**

(Программа рассчитана на 4 года, 135 часов, в 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа)

Программу составила:
учитель начальных классов
высшей категории Сиренко И.В

Санкт-Петербург

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности духовно-нравственного направления «Выбираем здоровье» разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. (ред. от 02.07.2021)
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями)
- Действующие требования санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20) и санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- ООП НОО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ от 17.06.2021 № 103);
- Рабочая Программа воспитания ГБОУ СОШ № 232
- План внеурочной деятельности начального общего образования ГБОУ СОШ № 232 на 2021-2022 учебный год (приказ от 17.06.2021 № 103);
- Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2021-2022 учебный год (приказ от 17.06.2021 № 103).

Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности

Программа адресована учащимся 1- 4 классов и рассчитана на 33 часа в год – 1 класс и 34 часа в год 2-4 класс (1 час в неделю).

В 2021-2022 учебном году в соответствии с федеральными нормативными документами, региональными нормативными документами и нормативными документами Комитета по образованию в Санкт-Петербурге предусмотрено проведение уроков с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Выбираем здоровье» направлен 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.

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

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

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

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Выбираем здоровье» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

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.

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 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.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

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

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Выбираем здоровье»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок. Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

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

Для реализации программы «выбираем здоровье» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс

упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

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 здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

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

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

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, актовом зале, школьной библиотеке, на стадионе.

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

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»
Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

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

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

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

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

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

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

1. 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. 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
3. 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. 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 «Выбираем здоровье» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, 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 «Выбираем здоровье», 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 «Выбираем здоровье» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

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

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

2. Познавательные УУД:

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

3. Коммуникативные УУД:

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Выбираем здоровье» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в 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;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- 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 «Выбираем здоровье», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
3. Н.И. Дереклеева "Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья" М. "ВАКО", 2005г.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.:
2. Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

" Выбираем здоровье "

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 часов)

Сроки проведения	№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
				лекции	Экскурсии, походы, поездки	Практические занятия	
	I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	-	3	
	1.	Дорога к доброму здоровью	1	1			
	2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1			1	
	3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1			1	
	4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1			1	праздник
	II	<i>Питание и здоровье</i>	5	2	-	3	
	5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1			1	
	6	Культура питания Приглашаем к чаю	1	1			

	7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1			1	
	8	Как и чем мы питаемся	1	1			
	9	Красный, жёлтый, зелёный	1			1	викторина
	III	<i>Мой здоровье в моих руках</i>	5	3	1	1	
	10	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1			
	11	Полезные и вредные продукты.	1	1			
	12	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		1		
	13	Как обезопасить свою жизнь	1	1			
	14	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» "Подвижные игры на свежем воздухе" "Спортивные эстафеты веселые старты" "Лыжная прогулка"	1			1	
	IV	<i>Я в школе и дома</i>	7	4	1	2	
	15	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
	16	Зрение – это сила	1	1			
	17	Осанка – это красиво	1	1			
	18	Весёлые переменки	1		1		
	19	Перемена с увлечением	1			1	
	20	Здоровье и домашние задания	1	1			

21	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1	Игра- викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	5	3	-	2	
22	“Хочу остаться здоровым”.	1			1	
23	Вкусные и полезные вкусоности	1	1			
24	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть» "Режим дня первоклассника"	1	1			
25-26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	2	1		1	круглый стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	1	-	2	
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1			1	день вежливости
28	Вредные и полезные привычки	1	1			
29	“Я б в спасатели пошел”	1			1	Ролевая игра
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	-	2	
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1			1	
31	Первая доврачебная помощь	1	1			
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1			
33	Чему мы научились за год.	1			1	диагностика

		Итого:	33				
--	--	---------------	-----------	--	--	--	--

К концу 1 года обучения дети должны знать:

- правила ухода за глазами, ушами, зубами, кожей;
- знать правила тренировки мышц;
- об опасных и вредных привычках;
- правила рационального питания;
- правила закаливания;
- знать различные подвижные игры.

Дети должны уметь:

- тренировать мышцы;
- расслаблять мышцы;
- закаливать свой организм ;
- осуществлять гигиенический уход за глазами, ушами, зубами, кож

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

" Выбираем здоровье "

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 (34 часов)

Если занятие проводится в форме лекции-половина занятий даётся на лекцию, половина-практическим занятиям на улице.

Сроки проведения	№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
				лекции	Экскурсии, походы, поездки	практические занятия	
	I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	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	<i>Питание и здоровье</i>	4	3	-	1	
	2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1		1	
	2.2	Культура питания. Этикет.	1	1			
	2.3	«Что даёт нам море»	1	1			
	2.4	Светофор здорового питания	1			1	викторина
	III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	9	4	-	5	

	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» "Подвижные игры на свежем воздухе" "Спортивные эстафеты веселые старты" "Лыжная прогулка"	2			2	
	3.4	Иммунитет	1	1			
	3.5	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	2	1		1	
	3.6	Спорт в жизни ребёнка.	2	1		1	
	IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	5	-	1	
	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				
	4.6	Умники и умницы	1	1			КВН
	V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	-	3	
	5.1	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	2	1		1	круглый стол
	5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» "Полезные советы"	1			1	
	5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1			1	школьный конкурс
	VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	2	-	1	

	6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1			
	6.2	Вредные привычки	1	1			
	6.3	В мире интересного	1			1	Научно-практическая конференция
	VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	3	-	1	
	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				

Ожидаемый результат к концу 2 года обучения:

К концу 2 года обучения дети должны знать:

- правила этикета;
- правила оказания первой помощи при укусах, тепловом ударе, обморожении, отравлении, попадании инородных тел в глаза, уши, при порезах:
- правила закаливания;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте;
- правила обращения с огнем, электрическим током.

Дети должны уметь:

- заботиться о своем здоровье;
- оказать первую помощь при укусах, тепловом ударе, обморожении, отравлении, попадании инородных тел в глаза, уши, при порезах:
- закаливать свой организм

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Выбираем здоровье»

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

Сроки проведения	№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
				лекции	Экскурсии, походы, поездки	практические занятия	
	1	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	2		2	
	1.	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	1			
	2.	Личная гигиена	1			1	
	3.	В гостях у Мойдодыра	1	1			
	4.	«Остров здоровья»	1			1	Игра
	II	<i>Питание и здоровье</i>	5	2		2	
	5	Игра «Смак»	1			1	
	6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	1			
	7	Вредные микробы	1				
	8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	1			
	9	«Чудесный сундучок»	1			1	КВН
	III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3		4	
	10	Труд и здоровье	1	1			

	11	Наш мозг и его волшебные действия	1	1			
	12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым» "Подвижные игры на свежем воздухе" "Спортивные эстафеты веселые старты" "Лыжная прогулка"	1			1	
	13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1			1	
	14	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1			1	
	15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1			
	16	«Моё здоровье в моих руках»	1			1	викторина
	IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
	17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
	18	«Доблоречие»	1	1			
	19	«Бесценный дар- зрение».	1			1	
	20	Гигиена правильной осанки	1			1	
	21	«Спасатели, вперед!»	1			1	викторина
	22	Школа безопасности	1	1			
	V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	3	1		2	
	23	Движение это жизнь	1	1			
	24	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1			1	
	25	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	Школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

	VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2		2	
	26	Мир моих увлечений	1	1			
	27	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
	28	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Просмотр мультфильма А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1	
	29	В мире интересного.	1			1	Научно – практическая конференция
	VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	5	2		3	
	30	Я и опасность.	1	1			
	31- 32	Лесная аптека на службе человека	2	1			
	33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1			2	КВН
	34	Чему мы научились и чего достигли	1			1	диагностика
		Итого:	34				

Ожидаемый результат к концу 3 года обучения.

К концу 3 года обучения дети должны знать:

- причины некоторых заболеваний;
- способы профилактики заболеваний;
- медицинские профессии;
- правила по оказанию первой помощи при отравлении, обморожении и т.д.;
- правила этикета;
- что такое вредные привычки;
- приёмы самомассажа.

К концу 3 года обучения дети должны уметь:

- распознавать симптомы болезней(грипп, ангина и др.);
- оказывать ПМП себе и другим ;
- заботиться о своём здоровье;

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Выбираем здоровье»

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 (34 часа).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

Сроки проведения	№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
				лекции	Экскурсии, походы, поездки	практические занятия	
	I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	2		2	
	1.	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	1		1	
	2	Правила личной гигиены	1	1		1	
	3	Физическая активность и здоровье	1			1	
	4	Как познать себя	1			1	За круглым столом
	II	<i>Питание и здоровье</i>	5	4		1	
	5	Питание необходимое условие для жизни человека	2	1			
	6	Здоровая пища для всей семьи	2	1			
	7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2	1			
	8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	1			
	9-10	«Богатырская силушка»	2			1	КВН

	III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	5		5	
		Домашняя аптечка	1	1			
	11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1			
	12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1			1	
	13	«Береги зрение с молодую».	1	1			
	14	Как избежать искривления позвоночника	1	1			
	15	Отдых для здоровья	1	1			
	16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1	викторина
	IV	<i>Я в школе и дома</i>	5	4		1	
	17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1			
	18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1			
	19	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	1			
	20	Мода и школьные будни	1	1			
	21	Делу время, потехе час.	1			1	Игра - викторина
	V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	2		2	
	22	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1			
	23	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни». "Подвижные игры на свежем воздухе" "Спортивные эстафеты веселые старты"	1			1	

	24	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	1			Школьный конкурс «Разговор о правильном питании»
	25	Школа безопасности	1			1	
	VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	3		1	
	26	Размышление о жизненном опыте	1	1			
	27	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
	28	Школа и моё настроение	1	1			
	29	В мире интересного.	1			1	Научно – практическая конференция
	VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	5	3		2	
	30	Я и опасность.	1	1			
	31	Игра «Мой горизонт»	1	1			
	32	Гордо реет флаг здоровья	1	1			
	33-34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	2			2	Диагностика. Книга здоровья
		Итого:	34				

Ожидаемый результат к концу 4 года обучения.

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 укрепления 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;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА

Введение Курс «Выбираем здоровье» 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 2 часа в неделю: 1 класс — 66 часа в год, 2-4 классы -68 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 укрепления 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».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс

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

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2. По стране Здоровячок

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

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

3 класс

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

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема 2. Правила личной гигиены

Тема 3. Физическая активность и здоровье

Тема 4. Как познать себя (Текущий контроль знаний – За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье

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

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

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

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

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

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

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. Подвижные игры на свежем воздухе

Тема 8. Спортивные эстафеты веселые старты

Тема 9. Лыжная прогулка

Тема 10. В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

2 класс

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. День здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе

Тема 5. День здоровья. Спортивные эстафеты веселые старты

Тема 6. День здоровья. Лыжная прогулка

Тема 7. Иммунитет

Тема 8. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 9. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 10. Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3. День здоровья«Хочу остаться здоровым»

Тема 4. День здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе

Тема 5. День здоровья. Спортивные эстафеты веселые старты

Тема 6. День здоровья.

Тема 7 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 8 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 9 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 10 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс

Тема 1. Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4. «Береги зрение с молодю».

Тема 5. Как избежать искривления позвоночника

Тема 6. Отдых для здоровья

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

Раздел 4. Я в школе и дома

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

Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья .

Тема 2. Зрение – это сила

Тема 3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые переменки

Тема 5. Перемена с увлечением

Тема 6. Здоровье и домашние задания

Тема 7. Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс

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

Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья

Тема 2. «Доброречие»

Тема 3.«Бесценный дар- зрение»

Тема 4. Гигиена правильной осанки

Тема 5. Школа безопасности

Тема 6. «Спасатели ,вперёд!»Текущий контроль знаний

4 класс

Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

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

Тема 3. Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 4. Мода и школьные будни

Тема 5. Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

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

1 класс

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусоности

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4. Режим дня первоклассника

Тема 5. «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

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

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4. Полезные советы

Тема 5. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

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

3 класс

Тема 1. Движение это жизнь

Тема 2. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 3. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

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

Тема 3. День здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе

Тема 4. День здоровья. Спортивные эстафеты веселые старты

Тема 5. День здоровья.

Тема 6. Школа безопасности

Тема 7. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

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

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

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

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

2 класс

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

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

3 класс

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

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

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

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

4 класс

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»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс

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

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

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

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.

Тема 5. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».итоговый контроль знаний - Диагностика. Составление книги здоровья.

№ темы	Темы экскурсий	Часы
1	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
2	«Природа – источник здоровья»	1
3	«У природы нет плохой погоды»	1
	ИТОГО:	3

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.

ГБОУ СОШ № 232 АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Прокофьева Наталья Анатольевна, Директор
15.11.2021 17:15 (MSK), Сертификат № 0A5A6F0067AD1AB14011AA655581845