**Министерство Образования Республики Дагестан**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «СОШ № 27»

**«Утверждаю»**

**Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**МБОУ «СОШ № 27»**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г**

**Рабочая программа**

**по** [**внеурочной деятельности**](https://pandia.ru/text/category/vneurochnaya_deyatelmznostmz/)

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Знай-умей-здоровей»**

4 класс

**Учитель нач. классов: Гусейнова Ж.Р.**

**Пояснительная записка**

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 «Знай-умей-здоровей» 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](https://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/), достижению планируемых результатов освоения основной [образовательной программы](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) [начального общего образования](https://pandia.ru/text/category/nachalmznoe_obshee_obrazovanie/).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Знай-умей-здоровей» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, [интенсификация](https://pandia.ru/text/category/intensifikatciya/) учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Нормативно-правовая база**

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

Ø  Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Ø  Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

Ø  СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2001) раздел 2.9.;

Ø  Федеральный закон от 01.01.2001 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

Ø  Постановление Правительства Российской Федерации «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Ø  О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 000/11-13 от 01.01.2001);

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

С каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно [начальных классов](https://pandia.ru/text/category/nachalmznie_klassi/). Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

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

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

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

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

Ø  развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

Ø  обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

***1.  Формирование:***

Ø  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;

Ø  навыков конструктивного общения;

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

***2.  Обучение:***

Ø  осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

Ø  правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

Ø  элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

Ø  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](https://pandia.ru/text/category/gosudarstvennoe_potreblenie/) 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 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**:

Ø  становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

Ø  формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в [учебной деятельности](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/), планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

Ø  духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

Ø  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 «Знай-умей-здоровей» 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 «Знай-умей-здоровей» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими [учебными дисциплинами](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_distciplini/) как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

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

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

Для реализации программы «Знай-умей-здоровей» необходима материально-техническая база:

***1.  Учебные пособия:***

Ø  натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;

Ø  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](https://pandia.ru/text/category/vitamin/) тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.

***2.  Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:*** компьютер, мультимедийный проектор, 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 здоровья.

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Знай-умей-здоровей» 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 -40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как [классный руководитель](https://pandia.ru/text/category/klassnie_rukovoditeli/), так и любой другой учитель начальных классов.

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

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

**1.5.  Количество часов программы внеурочной деятельности**

**и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Знай-умей-здоровей» 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 «Знай-умей-здоровей» состоит из 7 разделов:

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

Ø  «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

Ø  «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

Ø  «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

Ø  «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

Ø  «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](https://pandia.ru/text/category/vneurochnaya_deyatelmznostmz/) по спортивно-оздоровительному направлению «Знай-умей-здоровей», 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 «Знай-умей-здоровей» состоит из четырёх частей:

Ø  [1 класс](https://pandia.ru/text/category/1_klass/) «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с [витаминами](https://pandia.ru/text/category/vitamin/) и продуктами их содержащими.

Ø  [2 класс](https://pandia.ru/text/category/2_klass/) «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и [ядовитыми растениями](https://pandia.ru/text/category/yadovitie_rasteniya/) нашего края.

Ø  [3 класс](https://pandia.ru/text/category/3_klass/) «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

Ø  [4 класс](https://pandia.ru/text/category/4_klass/) «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 «Знай-умей-здоровей» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**2.  Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия Основная [образовательная программа](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Ø  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;

Ø  метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Ø  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 «Знай-умей-здоровей» является формирование следующих умений:

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

Ø  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 «Знай-умей-здоровей» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1.  Регулятивные УУД:***

Ø  ***Определять****и****формулировать*** цель [деятельности на уроке](https://pandia.ru/text/category/urochnaya_deyatelmznostmz/) с помощью учителя.

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

Ø  Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.

Ø  Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Ø  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:***

Ø  Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Ø  Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Ø  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).

Ø  Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

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

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

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

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

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

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

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

Ø  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

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

**обучающиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Знай-умей-здоровей» обучающиеся должны **знать**:

Ø  основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики [вирусных](https://pandia.ru/text/category/virus/) заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

Ø  особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

Ø  особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

Ø  основы рационального питания;

Ø  правила оказания первой помощи;

Ø  способы сохранения и укрепление здоровья;

Ø  основы развития познавательной сферы;

Ø  свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

Ø  влияние здоровья на успешную [учебную деятельность](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/);

Ø  значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Ø  знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

Ø  составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Ø  выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Ø  различать “полезные” и “вредные” продукты;

Ø  использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

Ø  определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Ø  заботиться о своем здоровье;

Ø  находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

Ø  применять коммуникативные и презентационные навыки;

Ø  использовать навыки элементарной [исследовательской деятельности](https://pandia.ru/text/category/nauchno_issledovatelmzskaya_deyatelmznostmz/) в своей работе;

Ø  оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

Ø  принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Ø  адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

Ø  отвечать за свои поступки;

Ø  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](https://pandia.ru/text/category/uvazhenie_k_starshim/), доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**3.  Литература**

1.  Антропова, М. В., Кузнецова, дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 200с.

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

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

4.  Дереклеева, [классного руководителя](https://pandia.ru/text/category/klassnie_rukovoditeli/): 1-4 классы / Под ред. . – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

5.  Захаров. предупредить отклонения в поведении детей. М. 20с.

6.  Карасева, аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

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

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

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

10.  Патрикеев, игры.1-4 класса. М.: Вако, 20с. - / Мозаика детского отдыха.

11.  Синягина, сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / , . – М.: Владос, 2003. – 112 с.

12.  Смирнов, образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

13.  Степанова, технологии в начальной школе. // Начальная школа, №, с.57

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

***«Знай-умей-здоровей»***

***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: 2 часа в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 |
| 1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 |
| 2 | Личная гигиена | 1 |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 |
| 4 | «Остров здоровья» | 1 |
|  | ***Питание и здоровье*** | 5 |
| 5 | Игра «Смак» | 1 |
| 6 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 |
| 7-8 | Вредные микробы | 1 |
| 9 | Что такое здоровая пища и как её приготовить |  |
| 10 | «Чудесный сундучок» | 1 |
|  | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |
| 11 | Труд и здоровье | 1 |
| 12 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 |
| 13 | День здоровья  «Хочу остаться здоровым» | 1 |
| 14 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 |
| 15-16 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |
| 17 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 |
| 18 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 |
|  | ***Я в школе и дома*** | 6 |
| 19 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 |
| 20 | «Доброречие» | 1 |
| 21-22 | «Бесценный дар - зрение». | 1 |
| 23 | Гигиена правильной осанки | 1 |
|  | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 |
| 24 | Движение это жизнь | 1 |
| 25 | День здоровья  «Дальше, быстрее, выше» | 1 |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |
|  | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 1 |
| 27 | Мир моих увлечений | 4 |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 |
| 29 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.  Кукольный спектакль  «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 |
| 27 | В мире интересного. | 1 |
|  | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 1 |
| 30 | Я и опасность. | 4 |
| 31 | Лесная [аптека](https://pandia.ru/text/category/apteki/) на службе человека | 1 |
| 32 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 |
| 33 | Чему мы научились и чего достигли | 1 |
| 34 | Наименование разделов и дисциплин | 1 |
| 35 | [деловые игры](https://pandia.ru/text/category/delovaya_igra/) | практи-ческие  занятия |
|  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 |
| 36 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 |
| 37 | Правила личной гигиены | 1 |
| 36 | Физическая активность и здоровье | 1 |
| 38 | Как познать себя | 1 |
|  | ***Питание и здоровье*** |  |
| 39 | Питание необходимое условие для жизни человека |  |
| 40 | Здоровая пища для всей семьи | 5 |
| 41 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 |
| 42 | Секреты здорового питания. Рацион питания | 1 |
| 43 | «Богатырская силушка» | 1 |
|  | ***Моё здоровье в моих руках*** |  |
| 44 | Домашняя аптечка | 1 |
| 45 | «Мы за здоровый образ жизни» | 7 |
| 46 | «Береги зрение с молоду». | 1 |
| 47 | Как избежать искривления позвоночника | 2 |
| 48 | Отдых для здоровья | 1 |
| 49 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье |  |
|  | ***Я в школе и дома*** | 1 |
| 50 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 |
| 51 | «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!» | 1 |
| 52 | Кукольный спектакль  «Спеши делать добро» | 6 |
| 53 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 |
| 54 | Мода и школьные будни |  |
| 55 | Делу время, потехе час. | 1 |
|  | ***Чтоб забыть про докторов*** | 1 |
| 56 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 |
| 57 | День здоровья  «За здоровый образ жизни». | 1 |
| 58 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |
|  | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 |
| 59 | Размышление о жизненном опыте | 1 |
| 60 | Вредные привычки и их профилактика | 1 |
| 61 | Школа и моё настроение | 1 |
| 62-63 | В мире интересного. | 2 |
|  | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 |
| 64 | Я и опасность. | 1 |
| 65 | Игра «Мой горизонт» | 1 |
| 66 | Гордо реет флаг здоровья | 1 |
| 67-68 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 2 |
|  | Итого: | 68 ч |
|  |  |  |
|  |  |  |