

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Направление: спортивно-оздоровительное

Кружок: «Здоровейка»
2 класс

2019-2020 уч.год

СОДЕРЖАНИЕ.

Пояснительная записка.....	3-6
1. Результативность освоения учебного курса.....	7-10
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.....	
2. Содержание курса.....	10-11
3. Тематический план учебного курса.....	12-13
Календарно-тематическое планирование.....	14-21
Материально-техническое обеспечение.....	21-22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерных программ внеурочной деятельности, авторской программы кружка «Здоровейка» С.Д.Ганжи, в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «ОШ №27».

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

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

1.2. Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации:

- от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

- от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования»;

- от 08 мая 2019 № 233 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;

1.3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2015 г. № 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

1.4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993);

Закон Республики Адыгея от 27.12.2013 № 264 «Об образовании в Республике Адыгея»;

1.5. Постановление Кабинета Министров Республики Адыгея от 24.07.2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта»;

1.6. Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Республики Адыгея:

1.7. Инструктивно-методические письма Министерства образования и науки Республики Адыгея:

- от 04.07.2011 № 3378 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»;

- от 27.02.2012 г. № 859 «О новой редакции примерных учебных (образовательных) планов государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений Республики Адыгея, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования

- от 06.07.2011 № 3406 «О методических рекомендациях по организации внеурочной деятельности в государственных и муниципальных образовательных учреждениях Республики Адыгея, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»;

Данная программа разработана в соответствии с

- Учебным планом МБОУ «ОШ №27» на 2019/2020 учебный год;

- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «ОШ №27»

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению разработана на основе авторской программы кружка «Здоровейка» С.Д. Ганжи. 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация учащихся.

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

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

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» предназначена для обучающихся 2 класса. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, проводятся **аудиторные и внеаудиторные занятия**, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

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

Формы организации учебного процесса.

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся в учебном кабинете, библиотеке, на пришкольном участке.

Проектная деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов и т.д. Проектная деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Основные методы и технологии.

Методы проведения занятий: беседа, игра, викторины, экскурсии, КВН, наблюдение, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, защита исследовательских работ, консультация.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 2 класс — 70 часов. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

1. Результативность освоения курса.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьёу 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.

В ходе реализации 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 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, 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.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

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 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.

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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Почему мы боеем(4ч) Что мы знаем о ЗОЖ .Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Личная гигиена. Физическая активность и здоровье.

Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)

Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Кто нас лечит(3ч) Какие врачи нас лечат

Прививки от болезней(4ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах(3) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

Как избежать отравлений(4ч)

Отравление лекарствами Пищевые отравления

Питание и здоровье (9ч) Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Культура питания. Этикет.

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Что даёт нам море»

Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Моё здоровье в моих руках. (10 ч) Сон и его значение для здоровья человека. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Закаливание в домашних условиях. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Иммунитет. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек. Почему устают глаза? «Бесценный дар- зрение» Гигиена позвоночника. Сколиоз. Осанка – это красиво.

Шалости и травмы «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Здоровье и домашние задания.

Безопасность при любой погоде(3ч)

Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)

Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

Правила безопасного поведения на воде(2ч)

Вода – наш друг

Правила общения с огнём(2ч) Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током(2ч) Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(2ч) Травмы

Как защититься от насекомых(2ч) Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными(2ч)

Что мы знаем про кошек и собак

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(3ч)

Отравление ядовитыми веществами Отравление угарным газом

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(3ч)

Как помочь себе при тепловом ударе Как уберечься от мороза

Первая помощь при травмах(3ч) Растяжение связок и вывих костей Переломы Если ты ушибся и порезался

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(2ч)

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч) Укусы змей

Сегодняшние заботы медицины(3ч)

Расти здоровым Воспитай себя Я выбираю движение

ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:

- Экскурсии
- Игры
- Практические занятия
- Воспитательное мероприятие
- Викторины

3.Тематическое планирование .

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия	Перечень универсальных действий обучающихся		
					УУД	Чтение: работа с информацией	
1	Почему мы боеем.	4	3	1	Л-01	Р-11	Ч1-01
2	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	2		Л-07	Р-16	Ч1-02
					Л-09	П-01	Ч1-04
3	Кто нас лечит	3	3		Л-11	П-02	Ч1-05
					Л-12	П-03	Ч1-07
4	Прививки от болезней.	4	3	1	Л-14	П-04	
5	Что нужно знать о лекарствах	3	3		Л-21	К-01	Ч2-01
					Р-01	К-02	Ч2-07
6	Как избежать отравлений.	4	4			К-03	
7	Питание и здоровье	9	7	2	Р-03	К-04	Ч3-01
8	Моё здоровье в моих руках.	10	7	3	Р-06	К-11	Ч3-03
9	Безопасность при любой погоде	3	2	1	Н-01	К-12	Ч3-08
					Н-04	К-13	
10	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	1	1		К-15	
11	Правила безопасного поведения на воде.	2	2		З-01		
					З-02		
12	Правила обращения с огнём.	2	2		З-04		
					З-05		

					П-01 Э-01 Э-05		
13	Как уберечься от поражения электрическим током.	2	2				
14	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	2	1	1			
15	Как защититься от насекомых.	2	1	1			
16	Предосторожности при обращении с животными.	2	2				
17	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	3	3				
18	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	3	2	1			
19	Первая помощь при травмах.	3	2	1			
20	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	2	2				
21	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	2	2				
22	Сегодняшние заботы медицины.	1	1				
	Всего:	70	57	13			

Приложение

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
(70ч)

№ п/п		Дата	Наименование разделов и дисциплин	Содержание и форма занятия	По кодификатору	
					УУД	Чтение: работа с информацие й
	I		<i>Почему мы бодем.(4 ч)</i>		Л-01 Л-07 Л-09 Л-11 Л-12 Л-14 Л-21	Ч1-01 Ч1-02 Ч1-04 Ч1-05 Ч1-07
1	1		Что мы знаем о ЗОЖ. Разные причины болезней.	Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.	Л-01 Л-07 Л-09 Л-11 Л-12 Л-14 Л-21	Ч1-01 Ч1-02 Ч1-04 Ч1-05 Ч1-07
2	2		Признаки некоторых болезней.	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»	Л-01 Л-07 Л-09 Л-11 Л-12 Л-14 Л-21	Ч1-01 Ч1-02 Ч1-04 Ч1-05 Ч1-07
3	3		Как ваше здоровье? Личная гигиена.	Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».	Л-01 Л-07 Л-09 Л-11 Л-12 Л-14 Л-21	Ч1-01 Ч1-02 Ч1-04 Ч1-05 Ч1-07
4	4		Физическая активность и здоровье.		Л-01 Л-07 Л-09 Л-11 Л-12 Л-14 Л-21	Ч1-01 Ч1-02 Ч1-04 Ч1-05 Ч1-07
	II		<i>Кто и как предохраняет нас от болезней (2ч)</i>		Л-01 Л-07 Л-09 Л-11 Л-12 Л-14 Л-21	Ч1-01 Ч1-02 Ч1-04 Ч1-05 Ч1-07
5	1		Организм- сам себе помощник.	Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление	Л-01 Л-07 Л-09 Л-11 Л-12 Л-14 Л-21	Ч1-01 Ч1-02 Ч1-04 Ч1-05 Ч1-07

				памятки «Как правильно готовить уроки»	Н-01 Н-04	
6	2		Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.	З-01 З-02 З-04 З-05	
	III		Кто нас лечит. (3ч)		П-01 Э-01 Э-05	
7-9	1-3		Какие врачи нас лечат.	Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.		
	IV		Прививки от болезней.(4ч)			
10-11	1-2		Инфекции и болезни.	Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»		
12-13	3-4		Прививки от болезней.	Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».		
	V		Что нужно знать о лекарствах.(3ч)			
14	1		Как выбрать лекарства.	Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.		
15-16	2-3		Домашняя аптечка.	Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!		

	VI		<i>Как избежать отравлений. (4ч)</i>			
17-18	1-2		Лекарственные отравления.	Лекарственные отравления Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.		
19-20	3-4		Пищевые отравления.	Повторение признаков отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях".		
	VII		<i>Питание и здоровье.(9ч)</i>			
21-22	1-2		Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	Беседа о правильном питании. Что такое меню. Конкурс рисунков.		
23	3		Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Культура питания. Просмотр видеофильмов. Практич. занятие.		
24	4		Культура питания. Этикет.	Инсценировка.		
25	5		Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.	Беседа о море, о его дарах. Просмотр фильма.		
26	6		Что даёт нам море»	Беседа. Викторина.		
27	7		Здоровая пища для всей семьи.			

28	8		Секреты здорового питания.		
29	9		Рацион питания.		
			Моё здоровье в моих руках. (10ч)		
30	1		Сон и его значение для здоровья человека.	Значение сна для здоровья. Режим дня.	
31	2		Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим		
32-33	3-4		Закаливание в домашних условиях. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Как и зачем нужно закаливаться?	
34	5		Иммунитет.	Что такое иммунитет? Просмотр видеороликов, презентация.	
35-36	6-7		Почему устают глаза? «Бесценный дар-зрение»	Беседа. Зрение необходимо беречь.	
37	8		Гигиена позвоночника. Сколиоз. Осанка – это красиво.	Гигиена правильной осанки.	
38	9		Шалости и травмы «Я сажусь за уроки»	Правила поведения. Просмотр фильмов.	
39	10		Переутомление и утомление. Здоровье и домашние задания.	Как правильно выполнять д/з.	
			Безопасность при любой погоде. (3ч)		
40	1		Солнце – наш друг?	Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»	
41-42	2-3		На улице дождь и гроза.	Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.	

				Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!		
			Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2ч)			
43	1		Опасности в нашем доме	Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».		
44	2		Правила поведения на улице.	Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.		
			Правила безопасного поведения на воде. (2ч)			
45	1		Вода – наш друг.	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.		
46	2		Чтобы огонь не причинил вреда.	Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка.		
			Правила обращения с огнём. (2ч)			
47-48	1-2		Чтобы огонь не причинил вреда.	Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».		
			Как уберечься от поражения электрическим током. (2ч)			
49-50	1-2		Чем опасен электрический ток.	Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь электрическим током.		

				Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья»		
			Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(2ч)			
51-52	1-2		Травмы.	Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.		
			Как защититься от насекомых (2ч)			
53-54	1-2		Укусы насекомых/	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов		
			Предосторожности при обращении с животными.(2ч)			
55-56	1-2		Про собак и кошек	Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!		
			Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.(3ч)			
57-58	1-2		Отравление ядовитыми веществами.	Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.		
59	3		Отравление угарным газом.	Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».		

			<i>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении (3ч)</i>			
60-61	1-2		Помочь себе при тепловом ударе.	Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».		
62	3		Как уберечься от мороза.	Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».		
			<i>Первая помощь при травмах. (3ч)</i>			
63	1		Растяжения и вывихи.	Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.		
64	2		Переломы.	Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах		
65	3		Если ты ушибся или порезался.	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола. . .» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.		
			<i>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. (2ч)</i>			
66-67	1-2		Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.	Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».		
			<i>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (2ч)</i>			

68-69	1-2		Если укусила змея.	Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.		
			Сегодняшние заботы медицины. (1ч)			
70	1		Я здоровье берегу.	Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1	Примерные программы внеурочной деятельности.
2	Авторская программа кружка «Здоровейка» С.Д.Ганжи.
Литература	
3	<i>Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.</i>
4	<i>Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.</i>
5	<i>Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.</i>
6	<i>Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)</i>
7	<i>Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.</i>
8	<i>Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.</i>
8	<i>Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.</i>

9	<i>Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.</i>
10	<i>Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских про-грамм / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисикола, 2007. – 134 с.</i>
11	<i>Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.</i> <i>Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.</i>
12	<i>Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.</i> <i>Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.</i>
13	<i>Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.</i>
Технические средства обучения	
17	Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.
18	Экспозиционный экран.
19	Мультимедийный проектор.
Экранно-звуковые пособия	
20	Видеофильмы (в том числе в цифровой форме).
21	Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе в цифровой форме).
Игры и игрушки.	
22	Настольные развивающие игры.
23	Наборы карандашей, красок, альбомов для рисования.
24	Куклы для спектаклей.
Оборудование класса	
25	Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев.
26	Стол учительский с тумбой.
27	Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий, учебного оборудования и пр.

