

Российская Федерация
Республика Адыгея
Муниципальное образование «Город Майкоп»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Основная школа №27»

Рассмотрено

Руководитель ШМС
_____/Н.М.Удычак./

Протокол № 2 от
«01 »сентября 2020 г.

Согласовано

Заместитель директора школы по УВР
_____/М.В. Яловая /

«01 »сентября 2020 г.

Утверждено

Директор школы
_____/Ю.В.Трипош/

Приказ № 109 от «01 »сентября 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Кружок: «Здоровейка»

Направление: **спортивно-оздоровительное**

Уровень обучения (класс) **начальное общее образование 3 класс**

Количество часов: 70 Уровень: **базовый**

Учитель: **Липакова Елена Владимировна**

Программа разработана на основе
(ФГОС НОО, ФГОС ОО),
примерных программ внеурочной деятельности,
авторской программы кружка «Здоровейка» С.Д.Ганжи,
составлена в соответствии с Основной
образовательной программой МБОУ «ОШ №27»

Структура программы

Пояснительная записка	
1. Результативность освоения курса	
2. Содержание курса	
3. Тематический план	
Календарно-тематическое планирование	
Информационно-методическое обеспечение	

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 МБОУ «ОШ №27».

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

Настоящая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

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

1.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 18 мая 2020 г. №249 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;

1.2. 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»;

- 25.03.2014 № 1536 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 в соответствии с ФГОС НОО.

- **Данная программа разработана в соответствии с:**
- Примерной программой внеурочной деятельности, авторской программой кружка «Здоровейка» С.Д.Ганжи;
- Учебным планом МБОУ «ОШ №27» на 2020 /2021 учебный год;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ « ОШ №27» на 2020-2021 уч.год;

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.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

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

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 3 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 3 класс-70 часов в год. 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

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

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

1. Регулятивные УУД:

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

2. Познавательные УУД:

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

3. Коммуникативные УУД:

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

Требования к знаниям и умениям.

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 укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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

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.

Формы контроля: текущий, итоговый.

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.

Базовый 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.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО КУРСА.

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.

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

- **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.

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

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

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное

содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

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

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(8 ч.)

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

3 класс- 8 часов

Тема 1-2 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 3-4 Личная гигиена

Тема 5-6 В гостях у Мойдодыра

Тема 7-8 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

Раздел 2. Питание и здоровье (10ч.)

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.

3 класс- 10 часов

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2-4. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Тема 5-7. Вредные микробы

Тема 8-9. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 10 «Чудесный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(14ч.)

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.

3 класс (14 часов)

Тема 1-3Труд и здоровье

Тема 4-6. Наш мозг и его волшебные действия
Тема 7 День здоровья «Хочу остаться здоровым»
Тема 8--10 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья
Тема 11-12 Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».
Тема 13 Экскурсия «Природа – источник здоровья»
Тема 14 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (12ч.)

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.

3 класс (12 часов)

Тема 1 -2Мой внешний вид –залог здоровья
Тема 3-4. «Доброречие»
Тема 5-7 Спектакль С. Преображнский «Капризка»
Тема 8-9«Бесценный дар- зрение»
Тема10 -11 Гигиена правильной осанки
Тема 12«Спасатели , вперёд!»Текущий контроль знаний

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (8ч.)

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

3 класс (8 часов)

Тема 1-3 Шарль Перро «Красная шапочка»
Тема 4-6. Движение это жизнь
Тема 7 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»
Тема 8«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний- конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (8ч.)

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.

3 класс (8 часов)

Тема 1-3Мир моих увлечений
Тема 4-5. Вредные привычки и их профилактика

Тема 6-7 Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.
Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»
Тема 8 В мире интересного. Текущий контроль знаний.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (10ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

3 класс (8 часов)

Тема 1-3 Я и опасность.

Тема 4-6.Лесная аптека на службе человека

Тема 7Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 8 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

-

Темы экскурсий	Часы
«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
«Природа – источник здоровья»	1
«У природы нет плохой погоды»	1
ИТОГО:	3

Формы и методы обучения: урок-игра, урок-беседа, викторина, экскурсия , значительное внимание в данной программе уделяется проектной деятельности, что способствует формированию общеучебных компетентностей: информационной, коммуникативной, социальной, а также включению учащихся в активный познавательный процесс, в ходе которого ученик сам формирует учебную проблему, осуществляет сбор необходимой информации, планирует варианты решения проблемы, делает выводы, анализирует свою деятельность.

Проектная деятельность, реализуемая данной программой имеет ряд особенностей:

- Проектная деятельность осуществляется в школе, на пришкольном участке, дома, не требуя от детей самостоятельного посещения отдаленных объектов, что связано с обеспечением безопасности обучаемых.
- В большинстве случаев проекты имеют краткосрочный характер, что обусловлено психологическими и возрастными особенностями младших школьников.
- Проектная деятельность носит групповой характер, что способствует формированию коммуникативных умений.

В результате освоения содержания курса «Здоровейка» у детей формируются общие учебные умения, навыки и способы деятельности: коммуникативные, личностные, познавательные и регулятивные

3. Тематический план.
Кружок «Здоровейка» (70ч)
«По дорожкам здоровья»

№	Содержание курса, тема занятия.	Количество часов			формы (виды) контрольных испытаний (работ)	Перечень универсальных действий обучающихся	
		Всего	Аудиторных	Неаудиторных		УУД	Чтение: работа с информацией
1.	Введение «Вот мы и в школе».	8	4	4	Текущий контроль знаний. (аудиторное занятие)	Л-01 Л-07 Л-09 Л-11 Л-12	Ч1-01 Ч1-02 Ч1-04 Ч1-05 Ч1-07
2.	Питание и здоровье	10	5	5	КВН(аудиторное занятие)	Л-14 Л-21	Ч2-01 Ч2-07
3.	Моё здоровье в моих руках	14	7	7	Беседа, викторина. (аудиторное занятие)	Р-01 Р-03 Р-06 Р-11 Р-16	Ч3-01 Ч3-03 Ч3-08
4.	Я в школе и дома	12	6	6	<u>Спасатели, вперёд!»</u> Текущий контроль	П-01 П-02	

					<u>знаний</u>	П-03 П-04
5.	Чтоб забыть про докторов	8	5	3	<u>Спасатели, вперёд!»Текущий контроль знаний</u>	К-01 К-02 К-03 К-04
6.	Я и моё ближайшее окружение	8	5	2	<u>Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний- конкурс</u>	К-11 К-12 К-13 К-15 Н-01 Н-04 З-01 З-02 З-04 З-05
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	10	7	3	Научно – практическая конференция. (аудиторное занятие) <u>Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.</u>	П-01 Э-01 Э-05

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Кружок «Здоровейка» (70 ч)

«По дорожкам здоровья»

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

№ п/п		Дата		Тема занятия	Содержание и форма занятия	Кол-во часов
		План	факт			
	I			Введение «Вот мы и в школе».		
1-2	1-2	01.09 02.09		Что мы знаем о ЗОЖ «Здоровый образ жизни, что это?»	Беседа, презентация стихи, загадки. (аудиторное занятие) (неаудиторное занятие)	2
3-4	3-4	08.09 09.09		Личная гигиена. Гигиена полости рта.	Беседы, игры, просмотр фильма. Практическое занятие. (аудиторное занятие) (неаудиторное занятие)	2
5-6	5-6	15.09 16.09		«В гостях у Мойдодыра» - викторина. Личная гигиена и здоровье.	Просмотр видеороликов, мультфильма. (аудиторное занятие) (неаудиторное занятие)	2
7-8	7-8	22.09 23.09		Физическая активность и здоровье. «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)	Беседа. (аудиторное занятие) Игра.(неаудиторное занятие)	2
	II			Питание и здоровье		
9	1	29.09		Игра «Смак»	Беседа о правильном питании. Что такое меню. (аудиторное занятие)	1

10-12	2-4	30.09 06.10 07.10	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья. Питание школьника.	Культура питания. Просмотр видеофильмов. Практич.занятие. (аудиторное занятие) (неаудиторное)	3
13-15	5-7	13.10 14.10 20.10	Вредные микробы.	Беседа. Просмотр фильмов. Викторина. (аудиторное занятие) (неаудиторное)	3
16-17	8-9	21.10 2 чет.	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	Беседа. Просмотр фильма. (аудиторное занятие)	2
18	10		Чудесный сундучок» Текущий контроль знаний .	КВН(неаудиторное занятие)	1
	III		<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
19-21	1-3		Труд и здоровье. Распределение труда и отдыха.	Значение труда для здоровья. (неаудиторное занятие)	3
22-24	4-6		Наш мозг и его волшебные действия. Интеллектуальные способности.	Способности человека. (аудиторное занятие)	3
25	7		<u>День здоровья«Хочу остаться здоровым»</u>	Эстафеты. (неаудиторное занятие)	1

26-28	8-10		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Закаливающие процедуры.	Закаливание. Просмотр видеороликов, презентация. (аудиторное занятие)	3
29-30	11-12		Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	Правила поведения, беседа, просмотр мультфильмов. (аудиторное занятие)	2
31	13		Экскурсия «Природа – источник здоровья»	Экскурсия. (неаудиторное занятие)	1
32	14		«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина	Беседа, викторина. (неаудиторное занятие)	1
	IV		<i>Я в школе и дома</i>		
33-34	1-2		Мой внешний вид –залог здоровья. Школьная форма.	Внешний вид. (аудиторное занятие)	2
35-36	3-4		«Доброречие» Вежливые слова.	Беседа. (неаудиторное занятие)	2
37-39	5-7		Спектакль С. Преображенский «Капризка»	Подготовка и показ спектакля. (неаудиторное занятие)	3
40-41	8-9		«Бесценный дар- зрение» Гигиена зрения.	Гигиена зрения. Просмотр фильмов. (аудиторное занятие)	2
42-43	10-11		Гигиена правильной осанки.	Осанка .Беседы. Просмотр фильмов. (аудиторное занятие)	2
44	12		«Спасатели , вперед!»	Текущий контроль знаний. (аудиторное занятие) Викторина	1

	V		Чтоб забыть про докторов		
45-47	1-3		Шарль Перро «Красная шапочка»	Чтение произведения. (аудиторное занятие)	3
48-50	4-6		Движение это жизнь.	Как правильно заниматься спортом? (беседа, презентация...)(аудиторное занятие) Конкурс рисунков. (неаудиторное занятие)	3
51	7		<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	Эстафеты. (неаудиторное занятие)	1
52	8		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Текущий контроль знаний. (аудиторное занятие)	1
	VI		Я и моё ближайшее окружение		
53-55	1-3		Мир моих увлечений. Сочинение на тему «Мир моих увлечений» Конкурс рисунков.	Беседа. Ролевые игры. Выставка рисунков. (2-аудиторных занятия, 1-неаудиторное занятие)	3
56-57	4-5		Вредные и полезные привычки Вредные привычки и их профилактика	Беседа о вредных и полезных привычках. (аудиторное занятие) (неаудиторное занятие)	2

58-59	6-7		Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. <i>Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»</i>	Рисунки. Просмотр спектакля. (аудиторное занятие)	2
60	8		В мире интересного.	Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция. (аудиторное занятие)	1
	VI I		«Вот и стали мы на год взрослей»		
61-63	1-3		Я и опасность. Опасности летом (просмотр видеофильма)	Какие опасности подстерегают нас? (аудиторное занятие)	3
64-66	4-6		Лесная аптека на службе человека. Применении лекарственных растений в профилактических целях.	Беседы. Просмотр фильмов. (аудиторное занятие) (неаудиторное занятие)	3
67	7		Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	Игра. (неаудиторное занятие)	1
68-70	8		Чему мы научились и чего достигли.	Итоговый контроль знаний- диагностика. (аудиторное занятие)	3

Информационно-методическое 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</i>

9	<i>технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.</i> <i>Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.</i>
10	<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>
11	<i>Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских про-грамм / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.</i>
12	<i>Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.</i>
13	<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>
14	<i>Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.</i>
15	<i>Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.</i>
16	<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.