**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

**Возраст детей, на которых программа рассчитана: 7-11 лет.**

**Срок реализации программы: 2020-24 уч. года.**

Автор-составитель:

Харченко Виктория Анатольевна

учитель начальных классов

Г.Мытищи

**Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты.
3. Композиция построения кружковых занятий.
4. Содержание программы.
5. Календарно-тематическое планирование кружковых занятий.
6. План мероприятий.
7. Реальный результат деятельности.
8. Список литературы.

**Пояснительная записка**

*Актуальность*

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов начального образования относится сохранение и укрепление здоровья детей. ФГОС второго поколения   определяет этот вопрос одним из приоритетных.

Чем выше уровень здоровья детей в современной школе, тем выше процент усвоения всей суммы знаний. Однако показатели последних лет говорят о снижении этого уровня.

*Проблема*

Выявлено: усилилась перегрузка учащихся; увеличились случаи простудных заболеваний; интенсификация учебного процесса из-за недостаточной компетентности педагогов; низкий уровень сформированности у учащихся и родителей представлений о здоровом образе жизни.

Ряд выявленных мною причин обострили *актуальность проблемы* сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

*Новизна*

Для решения этой проблемы мной была разработана образовательная программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» спортивно-оздоровительного направления.

Образовательная программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья. Программа построена на основе культурологического и личностноориентированного подхода. 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.

*Цель программы -*создание условий для повышения всех уровней здоровья учащихся (физического, психологического, нравственного).

*Задачи программы:*

- сохранить и укрепить здоровье учащихся;

- создавать межличностную атмосферу в классе;

- формировать у ребёнка необходимые УУД по здоровому образу жизни, учить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- привлекать родителей, учителей, медицинских работников и общественность к решению вопросов оздоровления детей.

*Исполнители программы:* учащиеся 1-4 классов в возрасте 7-11 лет, учителя начальных классов, медицинская сестра, родители, работники СДК, инспектора ГИБДД.

*Направления педагогической деятельности:*

- использование современных образовательных программ, методик и технологий;

- создание морально – психологического климата (моральную и бытовую среду в семье и в классе);

- использование рационального режима дня, труда и отдыха;

- создание санитарно-гигиенических условий учебно-воспитательного процесса.

*Методы работы:*

- педагогические («уроки здоровья», соревнования и т. д.);

- психологические (уроки развития и творчества);

- медицинские (профилактика отклонения со стороны органов зрения, работа с часто болеющими детьми и т. д.).

*Технологии:*

- технологии развивающего обучения (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л.С. Выготского и Н.Ф. Виноградовой;

- технологии уровневой дифференциации обучения, построенные профессором Н.Ф. Виноградовой;

- педагогика сотрудничества, построенная на идеях великого педагога Ш.А. Амонашвили;

- технология раскрепощённого развития детей, в основу взяты идеи кандидатов медицинских наук И.В. Абрамовой и биологических наук Т.И. Бочкаревой.

*Основные принципы построения программы:*

*-* Комплексный междисциплинарный подход – основа программы. Формирование единой команды специалистов (учитель, врач, администрация, общественность), занимающихся проблемами сохранения здоровья младших школьников в начальной школе (команда единомышленников).

- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся – все, что происходит в начальной школе – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности, работу с родителями и др. - должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.

- Принцип триединого представления о здоровье – подход к категории в соответствие с определением Всемирной организации здравоохранения, т. е. как к единству физического, психологического, нравственного.

- Принцип доступности и индивидуализации. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ребёнка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщение к разным формам познавательной активности. Таким образом, исключаются негативные и вредные последствия для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.

- Принцип оздоровительной направленности и формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих.

- Принцип активного привлечения родителей к работе по сохранению и укреплению здоровья через различные виды родительских собраний, лекций, консультаций со специалистами, анкетирование, участие в жизни класса и школы и т. д.

*Основные формы работы:*

*-* беседы;

- родительские собрания;

- родительские лектории;

- индивидуальные консультирования;

- совместные мероприятия;

- конкурсы;

- игровые программы и игры;

- мониторинги, анкетирования;

- семейные праздники;

- часы общения;

- тренинги;

- устные журналы;

- диспуты;

- викторины;

- заочные путешествия;

- экскурсии;

- презентации;

- проектная и исследовательская деятельность;

- утренники;

- динамические перемены;

- КТД, ключевые дела;

- посещение на дому.

*Реализация программы*

Реализация программы предполагается в период 2018 - 2022 гг. в три этапа:  
*I этап*(2018-2019г): Информационно-подготовительный.  
Создание организационно-правовых условий для формирования безопасной среды и здоровьесберегающих условий обучения школьников.  
*II этап*(2019 – 2020 г): Внедренческий (Основной).

Реализация Программы в целом. Расширение образовательного  потенциала деятельности школы, в том числе  через работу секций дополнительного образования детей на базе ОУ и социальных партнеров. Стабилизация здоровья учащихся посредством мониторингов и анкетирования с участием   родительской общественности.   
*III этап* (2021 -2022 г): Итогово-обобщающий. Анализ результатов внедрения Программы. Определение перспективных путей дальнейшего развития Программы.

*Материально техническая база*

*Учебные пособия:*

- 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: профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

*Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:*ноутбук, мультимедийный проектор, интерактивная доска.

**Планируемые результаты**

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

*Личностными результатами* 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* является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий на занятие;

- 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 оценкудеятельности класса;

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

*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.

*Коммуникативные УУД:*

*- у*мение 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).

*Требования к знаниям и умениям учащихся в процессе реализации* *программы*

В ходе реализация образовательной программы внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» учащиеся 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.

У*меть:*

- 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;

- 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.

*Оздоровительные результаты программы:*

- снижение случаев простудных заболеваний;

- повышение уровня физического и психологического здоровья учащихся;

- повышение уровня воспитанности учащихся;

- повышение уровня адаптированности первоклассников;

- повышение качества обучения.

**Композиция построения кружковых занятий**

**по программе «В здоровом теле – здоровый дух»**

Курс преподаётся непрерывно в течение 4 лет в начальной школе, еженедельно 1 занятие в неделю с общим охватом 34 часа в год, в 1 классе – 33. Состоит из четырёх взаимосвязанных блоков. Номер блока реализуемого в течение одного учебного года, соответствует классу обучения учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блока** | **Класс** | **Основные предназначения блока** |
| 1 | «Первые шаги к здоровью» | 1 класс | Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими |
| 2 | «Если хочешь быть здоров» | 2 класс | Культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края |
| 3 | «По дорожкам здоровья» | 3 класс | Интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях |
| 4 | «Я, ты, он, она - мы здоровая семья» | 4 класс | Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств |

**Содержание программы**

Образовательная программа «В здоровом теле – здоровый дух» реализуется во внеурочное время в спортивно-двигательном режиме через кружковые занятия и план мероприятий. Кружковые занятия делятся на теорию и практику. Теоретические занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями необходимыми для развития навыков ребенка. Теоретические занятия проходят в форме бесед, лекций, устных журналов, диспутов, в которые включены вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т. д. В занятия включены не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. 70% содержания планирования направлено на практические занятия. Основная задача практических занятий - учить использовать полученные знания в повседневной жизни. Теоретические и практические занятия реализуются в основном через план мероприятий по программе «В здоровом теле – здоровый дух», здровьесберегающие технологии, охватывающие все направления педагогической деятельности.

*Где и как используются здоровьесберегающие технологии*

*Технологии развивающего обучения (ТРО)*

Курс преподаётся интегрировано с УМК «Начальная школа XXI века», программами внеурочной деятельности «Формирование гражданской ответственности и нравственных устоев учащихся через диалог культур народов мира», «Школа юных инспекторов движения».

*Технологии уровневой дифференциации обучения*

Теоретические и практические занятия выстраиваются дифференцированно с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащихся. Появляется возможность эффективнее работать с различными категориями учащихся: «сильными» и «слабыми», одарёнными детьми, детьми, имеющими трудности в обучении и общении, «трудными», «опекаемыми» детьми и их семьями.

*Педагогика сотрудничества*

* С целью быстрого включения в работу детей и их заинтересованности вначале каждого занятия проводится сидя на ковре первый компонент «Утреннего сбора» – Приветствие. Дети, передавая мяч по кругу, приветствуют друг друга и говорят комплементы.
* В рамках программы регулярно совместно с учителями начальных классов, физической культуры и предметниками проходят «Дни Здоровья», «Весёлые старты», акции «Бодрость духа», соревнования «К здоровью через движение», проекты «Влияние комнатных растений на здоровье школьников», уроки-здоровья с привлечением родителей.
* Сотрудничество с «внешними факторами»: работа с медицинскими работниками, библиотекой и СДК (беседы, конкурсы, спортивные праздники, весёлые старты и т. д.)

*Технология раскрепощённого развития детей*

* Практические занятия в основном проводятся в спортивном зале, где используем упражнения с маленькими человечками, физические и танцевальные упражнения, игры, упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, кинезиологические упражнения, пальчиковую гимнастику, уроки творчества, смены деятельности и развития, коррекционные занятия и т.д.
* В течение всех занятий определяю и фиксирую психологический климат, рационально распределяю время, провожу эмоциональную разрядку через игровые технологии (игры на расслабление).

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий**

**по программе «В здоровом теле – здоровый дух»**

**1 класс «Первые шаги к здоровью»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Форма проведения** | **Кол-во часов** | **Кол-во часов на теорию** | **Кол-во часов на практику** |
| 1 | Режим дня - здоровый образ жизни | Беседа | 1 | 1 |  |
| 2 | Чистота-залог здоровья! | Практическая игра | 1 |  | 1 |
| 3 | Азбука безопасности на дороге | Просмотр видеофильма | 1 | 1 |  |
| 4 | Законы улиц и дорог | Деловая игра | 1 |  | 1 |
| 5 | В гостях у Мойдодыра | Кукольный спектакль | 1 |  | 1 |
| 6,7 | Витамины наши друзья и помощники | Устный журнал, КВН | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Ю. Тувим «Овощи» | Кукольный театр | 1 |  | 1 |
| 9 | Как и чем мы питаемся | Игровая программа | 1 |  | 1 |
| 10 | Красный, желтый. Зеленый | Викторина | 1 |  | 1 |
| 11 | Умеем ли мы правильно питаться | Викторина | 1 |  | 1 |
| 12,13 | Подвижные игры на свежем воздухе | Игры | 2 |  | 2 |
| 14 | День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим» | Игровая программа | 1 |  | 1 |
| 15 | Мой внешний вид-залог здоровья | Конкурс | 1 |  | 1 |
| 16 | Глаза - главные помощники человека | Беседа | 1 | 1 |  |
| 17 | Чтобы уши слышали | Лекция | 1 | 1 |  |
| 18 | Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть | Устный журнал | 1 | 1 |  |
| 19, 20 | Знаешь ли ты правила поведения в школе | Беседа, игра-практикум | 2 | 1 | 1 |
| 21, 22 | Правила поведения в общественных местах | Лекторий, деловая игра | 2 | 1 | 1 |
| 23 | Как обезопасить свою жизнь | Час общения | 1 | 1 |  |
| 24 | В здоровом теле здоровый дух | Акция | 1 |  | 1 |
| 25 | Осторожно, тонкий лёд! | Диспут | 1 | 1 |  |
| 26 | Веселые переменки | Игра | 1 |  | 1 |
| 27 | Пальчиковая гимнастика | Игра | 1 |  | 1 |
| 28 | Физкультминутки с элементами самомассажа | Игра | 1 |  | 1 |
| 29 | Молодость и здоровье - нам с бабулей подспорье | Игра-расследование | 1 |  | 1 |
| 30 | Надёжная защита организма, здоровое питание | Диспут | 1 | 1 |  |
| 31, 32 | Уроки здоровья | Ролевые игры | 2 |  | 2 |
| 33 | Чему мы научились за год | Устный журнал | 1 | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий**

**по программе «В здоровом теле – здоровый дух»**

**2 класс «Если хочешь быть здоров»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Форма проведения** | **Кол-во часов** | **Кол-во часов на теорию** | **Кол-во часов на практику** |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | Круглый стол | 1 | 1 |  |
| 2 | Я хозяин своего здоровья | Утренник | 1 |  | 1 |
| 3 | Я хозяин своего здоровья | Диспут | 1 | 1 |  |
| 4 | Правильное питание – залог здоровья | Беседа | 1 | 1 |  |
| 5 | Меню из трех блюд на всю жизнь | Практикум | 1 |  | 1 |
| 6 | Культура питания. Этикет | Лекторий | 1 | 1 |  |
| 7 | Я выбираю кашу | Спектакль | 1 |  | 1 |
| 8 | Что дает нам море | Заочное путешествие | 1 |  | 1 |
| 9 | Светофор здорового питания | КВН | 1 |  | 1 |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека | Игра-путешествие | 1 |  | 1 |
| 11, 12 | Закаливание в домашних условиях | Тренинг, выставка рисунков | 2 |  | 2 |
| 13 | День здоровья «Будьте здоровы» | Игровая программа | 1 |  | 1 |
| 14 | Как сохранять и укреплять своё здоровье. Иммунитет | Беседа | 1 | 1 |  |
| 15, 16 | Упражнения по формированию осанки | Игры | 2 |  | 2 |
| 17 | Гимнастика для глаз | Тренинг | 1 |  | 1 |
| 18 | Пальчиковая гимнастика | Игра | 1 |  | 1 |
| 19 | Спорт в жизни ребёнка | Круглый стол | 1 | 1 |  |
| 20 | Слагаемые здоровья | Конкурс | 1 |  | 1 |
| 21 | Гигиена и здоровье | Практикум | 1 |  | 1 |
| 22 | В здоровом теле – здоровый дух | Соревнование | 1 |  | 1 |
| 23, 24 | Азбука дорожного движения | Лекторий, выставка рисунков | 2 | 1 | 1 |
| 25, 26 | Безопасность на дороге | Беседа, тренинг | 2 | 1 | 1 |
| 27 | Почему мы говорим неправду? Поможет ли обман? | Диспут | 1 | 1 |  |
| 28 | Спеши делать добро | Игра | 1 |  | 1 |
| 29 | День здоровья «Самый здоровый класс» | Игровая программа | 1 |  | 1 |
| 30 | А. Колобова «Красивые грибы» | Кукольный спектакль | 1 |  | 1 |
| 31 | Первая помощь при отравлении | Практикум | 1 |  | 1 |
| 32 | Вкусные и полезные вкусности | КВН | 1 |  | 1 |
| 33 | Подвижные игры на свежем воздухе | Игровая программа | 1 |  | 1 |
| 34 | Наши успехи и достижения | Устный журнал | 1 | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий**

**по программе «В здоровом теле – здоровый дух»**

**3 класс «По дорожкам здоровья»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Форма проведения** | **Кол-во часов** | **Кол-во часов на теорию** | **Кол-во часов на практику** |
| 1 | Здоровый образ жизни, что это?» | Беседа | 1 | 1 |  |
| 2 | Личная гигиена | Викторина | 1 | 1 |  |
| 3 | Здоровяк предупреждает | КВН | 1 |  | 1 |
| 4 | Остров здоровья | Игра - путешествие | 1 |  | 1 |
| 5 | Смак | Игра | 1 |  | 1 |
| 6 | Правильное питание - залог физического и психологического здоровья | Час общения | 1 | 1 |  |
| 7 | Вредные микробы | Лекторий | 1 | 1 |  |
| 8 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | Практикум | 1 |  | 1 |
| 9 | Чудесный сундучок | КТД | 1 |  | 1 |
| 10 | Труд и здоровье | Диспут | 1 | 1 |  |
| 11 | Наш мозг и его волшебные действия | Тренинг | 1 |  | 1 |
| 12 | День здоровья «Хочу остаться здоровым» | Игровая программа | 1 |  | 1 |
| 13, 14 | Как укрепить и сохранить свое здоровье | Беседа, тренинг | 2 | 1 | 1 |
| 15 | Природа – источник здоровья | Экскурсия | 1 |  | 1 |
| 16 | Моё здоровье в моих руках | Исследование | 1 |  | 1 |
| 17 | Мой внешний вид - залог здоровья | Беседа | 1 | 1 |  |
| 18 | Доброречие | Игра | 1 |  | 1 |
| 19 | С.Преображнский «Капризка» | Спектакль | 1 |  | 1 |
| 20, 21 | Гигиена правильной осанки | Практикум | 2 | 1 | 1 |
| 22 | Спасатели, вперёд! | Игровая программа | 1 |  | 1 |
| 23 | Движение – это жизнь | Акция | 1 |  | 1 |
| 24 | День здоровья  «Дальше, быстрее, выше» | Игровая программа | 1 |  | 1 |
| 25, 26 | Разговор о правильном питании | Тренинг, выставка рисунков | 2 | 1 | 1 |
| 27 | Мир моих увлечений | Устный журнал | 1 | 1 |  |
| 28, 29 | Вредные привычки и их профилактика | Проект | 2 | 1 | 1 |
| 30 | А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | Кукольный театр | 1 |  | 1 |
| 31, 32 | Лесная аптека на службе человека | Проект | 2 | 1 | 1 |
| 33 | Не зная броду, не суйся в воду | Познавательная игра | 1 |  | 1 |
| 34 | Чему мы научились и чего достигли | Устный журнал | 1 | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий**

**по программе «В здоровом теле – здоровый дух»**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Форма проведения** | **Кол-во часов** | **Кол-во часов на теорию** | **Кол-во часов на практику** |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | Игра | 1 |  | 1 |
| 2 | Правила личной гигиены | Диспут | 1 | 1 |  |
| 3 | Физическая активность и здоровье | Тренинг | 1 |  | 1 |
| 4 | Как познать себя | Практикум | 1 |  | 1 |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека | Беседа | 1 | 1 |  |
| 6 | Кулинарные обычаи | Игра-путешествие | 1 |  | 1 |
| 7 | Питание и красота | Кулинарный практикум | 1 |  | 1 |
| 8, 9 | Как питались в стародавние времена и питание в наше время | Проект | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Богатырская сила | Соревнование | 1 |  | 1 |
| 11 | День здоровья «В здоровом теле – здоровый дух» | Игровая программа | 1 |  | 1 |
| 12 | Домашняя аптечка | Просмотр видеофильма | 1 | 1 |  |
| 13 | Мы за здоровый образ жизни | Практическая игра | 1 |  | 1 |
| 14 | Сколько стоит твое здоровье | Спортивный марафон | 1 |  | 1 |
| 15 | Береги зрение с молоду | Тренинг | 1 |  | 1 |
| 16 | Как избежать искривления позвоночника | Тренинг | 1 |  | 1 |
| 17 | Умеем ли мы отвечать за свое здоровье | КВН | 1 |  | 1 |
| 18 | Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим | Практическая игра | 1 |  | 1 |
| 19 | Класс не улица ребята и запомнить это надо! | Диспут | 1 | 1 |  |
| 20 | Спеши делать добро | Кукольный театр | 1 |  | 1 |
| 21, 22 | Мода и школьные будни | Проект | 2 | 1 | 1 |
| 23 | Делу время, потехе час | КВН | 1 |  | 1 |
| 24 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | Тренинг | 1 |  | 1 |
| 25 | День здоровья «За здоровый образ жизни» | Игровая программа | 1 |  | 1 |
| 26 | С. Преображенский «Огородники» | Кукольный спектакль | 1 |  | 1 |
| 27 | Разговор о правильном питании | Диспут | 1 | 1 |  |
| 28, 29 | Кухни разных народов | Проект | 2 | 1 | 1 |
| 30 | Причина несчастных случаев на природе | Беседа | 1 | 1 |  |
| 31 | Злой колдун - наркотик | Дискуссия | 1 | 1 |  |
| 32 | День здоровья «Движение – это жизнь» | Соревнование | 1 |  | 1 |
| 33 | Гордо реет флаг здоровья | Праздник | 1 |  | 1 |
| 34 | Умеете ли вы вести здоровый образ жизни | КВН | 1 |  | 1 |

**План мероприятий по программе спортивно-оздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый дух»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание деятельности** | **Время проведения** | **Ответственный** |
| 1 | Мониторинги состояния здоровья учащихся 1- 4 классов, Дни ДРК. | Начало и конец года | Классный руководитель, медработник. |
| 2 | День влюблённых в футбол. | Октябрь, май | Классный руководитель, уч. физкультуры |
| 4 | Организация и проведение контроля выполнения санитарных норм и правил. | 1 раз в 2 недели | Медработник, администрация |
| 5 | Запись в спортивные кружки и секции. | Сентябрь - октябрь | Классный руководитель |
| 6 | Ведение малых форм здоровьесбережения - первый компонент «Утреннего сбора» – Приветствие. | Вначале каждого занятия | Классный руководитель |
| 7 | Проведение минуток здоровья, коррекционных занятий. | 1 раз в 2 недели | Классный руководитель, медработник |
| 8 | Проведение традиционного праздника «Осенний марафон». | октябрь | Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник |
| 9 | Проведение Дней здоровья. | Ноябрь, февраль, май | Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник |
| 10 | Обучающие теоретические и практические занятия по вопросам здоровьесбережения учащихся. | Сентябрь, январь, май | Классный руководитель, медработник, директор СДК |
| 11 | Соревнование «К здоровью через движение». | Ноябрь, март | Классный руководитель, уч. физкультуры, |
| 12 | Акция «Бодрость духа». | Октябрь, март | Классный руководитель, уч. физкультуры, |
| 13 | Проведение праздника-спартакиады  «Папа, мама, я – спортивная семья». | Апрель | Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник |
| 14 | Выставки, презентации, творческие и игровые проекты на тему «Здоровье». | Октябрь, январь, апрель, май | Классный руководитель, медработник, сельский библиотекарь, инспектор ГИБДД |
| 15 | Анализ результатов и организации процесса сохранения и укрепления здоровья учащихся начальной школы | Май | Классный руководитель |

**Литература**

1. И. В. Абрамова, Т. И. Бочкарёва. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2004 год.
2. С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2008 год.
3. О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей группы продлённого дня, педагогов дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - Москва ТЦ Сфера, 2004 год.
4. Н. И. Третьяков, А. А. Андреев, И. А. Забуслаева. Мониторинг: Определение уровня воспитанности учащихся.
5. Интернет-ресурсы: http://sipkro.ru, [nsportal.ru](http://nsportal.ru/), [standart. edu. ru](http://2berega.spb.ru/golink/standart.edu.ru/).
6. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
7. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
8. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
9. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
10. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
11. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.