МКУ УО Администрации Звериноголовского района

МКОУ «Круглянская СОШ»

641491, Курганская область, Звериноголовский район

с.Круглое,ул.Ленина,2а тел. 35 (240)2-81-60

«Согласовано»	«Утверждаю»
Заместитель директора по воспитательной работе МКОУ«КруглянскаяСОШ»» _____/Султанова А.Г. / «31» августа 2018 г.	Директор МКОУ «Круглянская СОШ» _____/Козина С.И../ Приказ № 139 от «31» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Здоровячок»

для учащихся 4 класса

Руководитель кружка:

Резяпкина Елена Юрьевна

учитель начальных классов

2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
1.1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности 3
1.2. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности 4
1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности. 5
1.4. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане 6
2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности 6
2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся. 7
2.2. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности 8
3.Учебный план 10
3.1. Учебно- тематический план 3 класс 10
3.2.Содержание тем 12
4. Приложение 14
Тестовый материал
5.Литература 15

1.Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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 составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС НОО) на основе авторской (Программы по спортивно оздоровительному направлению) Гавриловой Е.И.

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;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования .

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

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

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

Цель:

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

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

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

1.2. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

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

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	**содержание учебной дисциплины**	**Содержание программы «Здоровячок»**
Литературное чтение	Чтение произведений . Ш.Перро «Красная шапочка». А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»,К.И.Чуковский «Мойдодыр».Кукольный спектакль С,Преображенский» Капризка».	Спектакль «Капризка»
Окружающий мир	Вредные микробы .Наш мозг и его волшебные действия. Гигиена позвоночника. Сколиоз. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. В мире интересного. Личная гигиена. Гигиена правильной осанки. Зрение- великий дар.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». викторина Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться. Конкурс Научно –практическая конференция
Технология	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. . Что такое здоровая пища и как её приготовить	Составление меню. Сервировка стола.

Изобразительное искусство	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)	круглый стол
Физическая культура	Что мы знаем о ЗОЖ. Я хозяин своего здоровья. Движение это жизнь . День здоровья «Дальше, быстрее, выше» Моё здоровье в моих руках.	КВН Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». . Первая помощь при отравлении.

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, виды деятельности

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

Таблица №2.

формы проведения занятия и виды деятельности	**тематика**
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»Мир моих увлечений
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Веселые старты» «Осенний кросс» . «Я за здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала

	музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

1.4. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 3 класс — 34 часа в год.
Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

- «Вот мы и в школе».
- «Питание и здоровье».
- «Моё здоровье в моих руках».
- «Я в школе и дома».
- «Чтоб забыть про докторов».
- «Я и моё ближайшее окружение».
- «Вот и стали мы на год взрослей».

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

1. Регулятивные УУД:

- ***Определять*** и ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- ***Проговаривать*** последовательность действий на занятии.
- 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 занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

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 занятии.
- 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).

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.

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

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;
- 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.

2.2. Формы учета знаний и умений.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровячок»

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса(34 часа),

Срок обучения: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи-ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика

					Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Здоровячок»

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 классов(34часа).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практи-ческие занятия	
I	***Введение «Вот мы и в школе».***	4	1		3	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			1	
1.2	Правила личной гигиены	1			1	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1			
1.4	Как познать себя	1			1	За круглым столом
II	***Питание и здоровье***	5	3		2	

2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1			
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1			1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1			
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1			
2.5	«Богатырская силушка»	1			1	КВН
III	***Моё здоровье в моих руках***	7	4		3	
3.1	Домашняя аптечка	1	1			
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1			
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1			
3.4	«Береги зрение смолоду».	1			1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1			1	
3.6	Отдых для здоровья	1	1			
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1	виктори на
IV	***Я в школе и дома***	6	3		3	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1			
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1			
4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1			1	
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1	
4.5	Мода и школьные будни	1	1			
4.6	Делу время, потехе час.	1			1	Игра - викторина
V	***Чтоб забыть про докторов***	4	1		3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1			

5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1			1	
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			1	конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании»
VI	***Я и моё ближайшее окружение***	4	2		2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	Школа и моё настроение	1			1	
6.4	В мире интересного.	1				Научно – практическая конференция
VII	***«Вот и стали мы на год взрослей»***	4	2		2	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Игра «Мой горизонт»	1			1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	1			
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			1	Диагностика. Книга здоровья
	Итого:	34	16		18	

Содержание тем.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(4 ч.)

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

4 класс- 4 часа

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).

Тема 3. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч*)*

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

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; 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.

4 класс- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка»*Текущий контроль знаний –КВН*

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(7ч.)

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.

4 класс (7 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4 «Береги зрение смолоду».

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

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

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

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.

4 класс (6 часов)

Тема 1«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

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

Тема 3 Кукольный спектакль «Спеши делать добро»

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра- викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

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

4 класс (4 часа)

Тема 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

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

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

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.

4 класс (4 часа)

Тема 1 Размышление о жизненном **опыте**

***Тема 2.*Вредные привычки и их профилактика**

Тема 3 Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

4 класс (4часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний-диагностика. Составление книги здоровья.

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

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умении анализировать литературные источники, выявлять причины, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Календарно-тематический план.

Раздел программы	№ п/п	Тема занятия	Содержание, методические приемы	Кол-во часов	Дата
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
***Введение « Вот мы и в школе».* (4 часа)**	1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	Понятия «ЗОЖ». Умение вести здоровый образ жизни. Факторы, укрепляющие здоровье.	1	
	1.2	Правила личной гигиены	Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма	1	
	1.3	Физическая активность и здоровье	Необходимость человека в занятиях физическими упражнениями .	1	
	1.4	Как познать себя	Познакомить с правилами ,помогающими сохранить собственное здоровье.	1	
Питание и здоровье. 5часов	2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	Правила питания ,составление меню, кулинарные традиции современности и прошлого.	1	
	2.2	. Здоровая пища для всей семьи	. Основы правильного питания, познакомиться с культурой питания.	1	
	2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	Гигиенические навыки культуры поведения во время приёма пищи.	1	
	2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	Необходимость разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах.	1	

	2.5	«Богатырская силушка»	Понятие о здоровом питании, о пользе витаминов в рационе., о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.	1	
Моё здоровье в моих руках(7 часов)	3.1	. Домашняя аптечка	Чередование труда и отдыха.	1	
	3.2	Мы за здоровый образ жизни»	Формирование нравственных представлений и убеждений.	1	
	3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	Составные нашего здоровья. Путешествие к доктору Пилюлькину ,к доктору Чистюлькину,к Повару.	1	
	3.4	Береги зрение смолоду».	Влияни как сохранить наше зрение.	1	
	3.5	Как избежать искривления позвоночника	. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата ,как этого избежать.	1	
	3.6	Отдых для здоровья	Формирование потребности в здоровом образе жизни.	1	
	3.7	« Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина	Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни.	1	
Я в школе и дома(6 часоов)	4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	Правильный режим направлен на формирование здоровых установок.	1	
	4.2	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в классе.	1	
	4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	Правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения,	1	
	4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	Знакомство с правилами дружбы, как избежать ссор..	1	
	4.5	Мода и школьные будни	Умение правильно одеваться в школе и дома.	1	

	4.6	« Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра- викторина	Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	1	
Чтоб забыть про докторов(4часа)	5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым»	1	
	5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни».	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».	1	
	5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	Спектакль. Просмотр и обсужде ние .	1	
	5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний конкурс «Разговор о правильном питании»	Знакомство с правилами питания. Экскурсия в магазин. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания	1	
Я и моё ближайшее окружение(4 часа)	6.1	*1* Размышление о жизненном опыте	Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.	1	
	6.2	. **Вредные привычки и их профилактика**	Понятие «вредные привычки». Как избежать вредных привычек?	1	
	6.3	*3* Школа и моё настроение	От чего зависит наше насроение,как научиться им управлять.	1	
	6.4	В мире интересного. Текущий контроль	.- Научно –практическая конференция	1	
«Вот и стали мы на год взрослей »(4 часа)	7.1	Я и опасность	Какие опасности могут подстерегать нас в лесу на водоёме ,дома и.т.д. Как я поступлю в той или иной ситуации?.	1	
	7.2	. Игра «Мой горизонт»	«Какие планы у меня на будущее в плане здоровья.».	1	

	7.3	*3* Гордо реет флаг здоровья	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».	1	
	7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- диагностика. Составление книги здоровья.	Чего мы добились за год.	1	
		Итого:		34	

4 класс

Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

а) заводите будильник;

б) доверяете внутреннему голосу;

в) полагаетесь на случай.

2.Проснувшись утром, Вы:

а) сразу встаёте;

б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;

в) ещё немного нежитесь под одеялом.

3.Ваш завтрак:

а) кофе или чай с бутербродом;

б) мясное блюдо и чай;

в) завтракаете не дома, а на работе.

4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

а) Приход в школу в одно и тоже время.

б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.

в) Гибкий график.

5.Вы бы предпочли за обед:

а) успеть поесть в столовой;

б) поесть не торопясь;

в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

6.Курение:

а) некурящий;

б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;

в) курите регулярно;

г) курите очень много;

д)10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7.Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

а) Долгими дискуссиями.

б) Уходите от споров.

в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8.Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

а) Не больше чем на 20 минут.

б) До часа.

в) Больше часа.

9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

а) Общественной работе.

б) Хобби.

в) Домашним делам.

10.Что означают для Вас встречи с друзьями?

а) Возможность отвлечься от забот.

б) Потеря времени.

в) Неизбежное зло.

11.Как Вы ложитесь спать?
а) Всегда в одно время.

б) По настроению.

в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

а) Роль болельщика.

б) Делаете зарядку.

в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

а) танцевали;

б) занимались спортом;

в) прошли пешком порядка 4 км.

15.Как Вы проводите летние каникулы?

а) Пассивно отдыхаете.

б) Физически трудитесь.

в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

а) любой ценой стремитесь достичь своего;

б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

5.Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. 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.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.