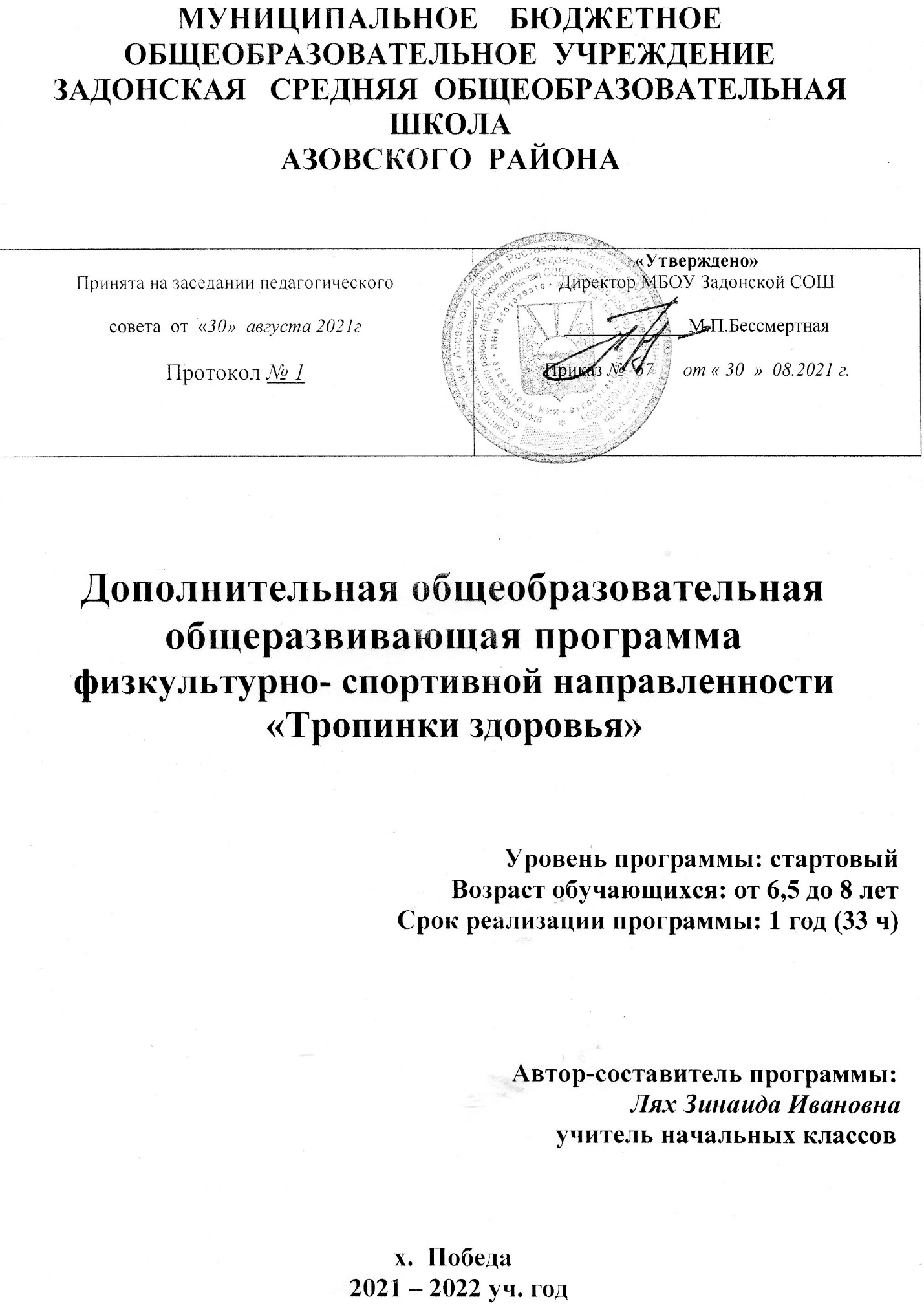
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Реализация внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач. Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Не подлежит сомнению и тот факт, что самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

Так возникла необходимость создания программы «Тропинки здоровья» для учащихся младшего школьного возраста, которая будет направлена на устранение проблем, что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении учащихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания школьников. Программа «Тропинки здоровья» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, научит делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

**Цели:**

- обучение поиску оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса;

- обеспечение наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;

- обучение детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя весь изученный материал, в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

- Формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.

- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

- Профилактика вредных привычек.

- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Данная программа строится на принципах**:

***- Научности***;в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

***- Доступности***; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

***- Системности***; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

***- Обеспечение мотивации***

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Особенности организации работы.**

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориенти­ро­ван­ного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспери­менти­рование и поисковую активность са­мих детей, побуждая их к творческому от­ношению при выполнении заданий. Занятия содержат познава­тельный материал, со­ответству­ю­щий возрастным особенностям детей в сочета­нии с практически­ми зада­ниями (тре­нинг, оздоровительные минутки, упражне­ния для глаз, для осанки, дыха­тельные уп­ражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоре­тическим мате­риалом ученикам предлагаются практи­че­ские ре­комен­дации, игры и уп­ражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения че­ловека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; во­просы, свя­занные с факто­рами, укрепляющими и раз­рушающими здоро­вье, и т.д. В одной беседе может быть за­тронуто одно или несколько на­правлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические уп­ражне­ния, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в се­бе»). Оздоро­ви­тельные паузы комбинируются, включая фи­зические упражне­ния для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. За­дача оздоро­вительных пауз —вы­работать привычки, необходимые каждому ре­бёнку для ук­репления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия ус­талости, обретения спокойствия и равнове­сия и т.д.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**Нормативно-правовое обеспечение сферы дополнительного образования:**

Федеральный уровень

-Закон Российской Федерации от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в РФ» ( с изменениями);

-Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г.№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями от 30.09.2020г)

-Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации

( вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы)»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г №467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»

***Основные виды деятельности учащихся:***

игровая деятельность;

познавательная деятельность;

проблемно-ценностное общение;

досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);

В соответствии с учебным планом МБОУ Задонской СОШ на 2021-2022 учебный год при 35 учебных неделях на изучение кружка в 1 классе отводится 33 часа в год: 1 час в неделю. Тематическое планирование кружка рассчитано на 33 часа.

**Продолжительность занятия** – 30-35 минут.

**Программа ориентирована на учащихся 1 класса.** Программа построена в соответствии с возрастными особенностями младшего школьного возраста.

**Сроки реализации программы**

На реализацию данной программы отводится 2021-2022 учебный год.

**Форма обучения –очная.***Занятия носят научно-образовательный характер****.***

**Формы работы:**

конкурсы

анкетирование

викторины

экскурсии

утренники

оздоровительные минутки

кроссворды

дискуссионное общение (беседы)

практические и учебные игры

**Уровень освоения программы- стартовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к определенному виду деятельности.

**Содержание программы**

**Тема 1-2**. *Что такое здоровье*.*Советы доктора Воды. (2 часа)*

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

**Тема 3.***Друзья Вода и мыло. (1час)*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 4.***Глаза – главные помощники человека. (1час)*

Рассказ мед.сестры об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 5.***Чтобы уши слышали. (1час)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

**Тема 6.***Почему болят зубы. (1час)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ мед.сестры. Анализ ситуации.  Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 7.***Чтобы зубы были здоровыми. (1час)*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Тема 8.***Как сохранить улыбку красивой? (1час)*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 9.***«Рабочие инструменты» человека. (1час)*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка  «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 10.** *Зачем человеку кожа. (1час)*

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ мед.сестры. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 11.***Надёжная защита организма. (1час)*

     Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа.     Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи».     Моделирование схемы. Тест.

**Тема 12.***Если кожа повреждена. (1час)*

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 13.***Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 14.***Здоровая пища для всей семьи. (1час*)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 15.** *Сон – лучшее лекарство. (1час)*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 16.***Как настроение? (1час)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Тема 17.***Я пришёл из школы. (1час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 18.***Я – ученик. (1 час)*

 Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 19.***Вредные привычки. (1 час)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов.  Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 20.***Скелет – наша опора. (1час)*

Рассказ мед.сестры. Правила первой помощи Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно.

**Тема 21.***Осанка – стройная спина! (1час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 22.***Спорт и здоровье человека(1 час)*

Рассказ учителя. Спортивная игра. Творческая работа.

**Тема 23.***Если хочешь быть здоров. (1час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»

**Тема 24.***Загрязненная окружающая среда и человек.(1 час)*

Рассказ учителя. Просмотр фильма. Творческая работа.

**Тема 25.***Правила безопасности на воде. (1час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 26.***Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 27.** *Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (1 час)*

Рассказ учителя. Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжи сказку»

**Тема 28.** *Почему мы болеем.(1 час)*

Рассказ мед.сестры. Это интересно! Оздоровительная минутка.

**Тема 29.** *Кто и как предохраняет нас от болезней.(1 час)*

Встреча с доктором Здоровье. Повторение правил. Познавательная игра.

**Тема 30-31**. *Народные игры.(2 часа)*

Знакомство с народными играми. Разучивание игр.

**Тема 32.***Солнце и витамины. (1 час)*

Рассказ учителя.Оздоровительная минутка. Выставка « Урожай нашего огорода»

**Тема 33.***Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (1час)*

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

**Планируемые результаты обучения.**

***Метапредметные***

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

- умение ставить и формулировать проблемы;

- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

- установление причинно-следственных связей.

***Личностные***

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

- осознание ответственности человека за общее благополучие;

- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Тропинки здоровья»;

- способность к самооценке;

- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

***Регулятивные***

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

***Коммуникативные***

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- ставить вопросы;

- обращаться за помощью;

- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

***Предметные результаты***

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Ожидаемые результаты.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Метапредметные результаты:** | | |
| **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.  Формулировать самому простые правила поведения в природе.  Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.  Видеть важность в здоровом образе жизни.  Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.  Искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений.  Осуществлять добрые дела полезные другим людям | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.  Определять цель деятельности с помощью учителя.  Составлять план выполняемой задачи совместно с учителем.  Использовать дополнительные средства получения информации  Научиться оценивать себя. | Предполагать, какая информация необходима.  Самостоятельно отбирать для решения   учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.  Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.  Научиться перерабатывать полученную информацию.  Выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации. Осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет. | При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.  Учиться подтверждать аргументы фактами.  Организовывать учебное взаимодействие в группе.  Доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;  Понимать позиции других. |

***В результате усвоения программы учащиеся научатся:***

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

После окончания **I года обучения**  учащиеся должны

**Будут знать:**

* задачи общей физической подготовки;
* правила подвижных игр;
* цели и задачи упражнений с мячом;
* основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
* основы техники безопасности во время катания на санках, коньках;
* историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
* гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
* основы здорового образа жизни;

**Будут уметь:**

* играть в подвижные игры для развития  выносливости, быстроты.
* соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела** | **Количество часов по плану** | **Количество часов по программе** |
| 1 | Гигиена тела человека | 12 | 12 |
| 2 | Здоровое питание | 3 | 3 |
| 3 | Режим дня школьника | 5 | 5 |
| 4 | Правила безопасного поведения | 5 | 5 |
| 5 | Спорт и здоровье | 4 | 4 |
| 6 | Подвижные игры | 3 | 3 |
| 7 | Повторение | 1 | 1 |
|  | Итого: | 33 часа | 33 часа |

**Учебно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Наименование**  **тем курса** | **Всего**  **часов** | **дата** | | | | **Виды деятельности** | | **Форма контроля** |
| **прогр** | | | **факт** | **Теория 0,5 часа** | **Практика 0,5 час** |
| 1. | Что такое здоровьеЗнакомство с Доктором Здоровье | 1 | 02.09 | | |  | Беседа « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание пословиц и поговорок | Оздоровительная минутка. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики». | Фронтальный опрос |
| 2. | Дружи с водой  Советы доктора Воды | 1 | 09.09 | | |  | Беседа по стихотворению К.Чуковский «Мойдодыр».  Советы доктора Воды. | Оздоровительная минутка.  Игра «Доскажи словечко». | Конкурс «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». |
| 3. | Дружи с водой  Друзья вода и мыло | 1 | 16.09 | | |  | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. | Оздоровительная минутка.  Игра «Наоборот».  Творческая работа. | Конкурс на самое интересное, зани-  мательн. задание |
| 4. | Уход за глазами  Глаза-главные помощники человека | 1 | 23.09 | |  | | Беседа об органах зрения.  Правила бережного отношения к зрению.  Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок | Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно».  Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» | Фронтальный опрос |
| 5. | Уход за ушами  Чтобы уши слышали | 1 | 30.09 | |  | | Беседа.  Правила сохранения слуха. | Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. «Самомассаж ушей». | Конкурс на лучшее доказательство |
| 6. | Уход за зубами.  Почему болят зубы | 1 | 07.10 | |  | | Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Стихотворение С. Михалкова « Как у нашей Любы…» Беседа по содержанию. | Оздоровительная минутка.  Игра «Угадай-ка!» | Творческое рисование. |
| 7. | Уход за зубами  Чтобы зубы были здоровыми | 1 | 14.10 | |  | | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища Зачем человеку зубная щётка? Разучивание стихотворения. | Оздоровительная минутка. Упражнение «Спрятанный сахар».  Практическая работа. Тест. | Тест |
| 8. | Как сохранить улыбку красивой? | 1 | 21.10 | |  | | Встреча с доктором Здоровые Зубы. Памятка «Как сохранить зубы».  Творческая работа. | Оздоровительная минутка. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия. | Творческая работа. Памятка «Как сохранить зубы». |
| 9. | Уход за руками и ногами  «Рабочие инструменты» человека | 1 | 28.10 | |  | | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками Памятка «Это полезно знать». | Оздоровительная минутка.  Игра- соревнование «Кто больше?»  Практическая работа. | Памятка «Это полезно знать». |
| За 1 четверть по программе 9 ч, по факту----  2 четверть | | | | | | | | | |
| 10. | Забота о коже  Зачем человеку кожа | 1 | 11.11 | |  | | Встреча с доктором Здоровая Кожа. Беседа. Правила ухода за кожей. | Оздоровительная минутка «Солнышко». Проведение опытов.  Игра «Угадай-ка». | Фронтальный опрос |
| 11. | Надёжная защита организма*.* | 1 | 18.11 | |  | | Беседа об органах чувств. Рассказ учителя «Строение кожи». | Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Практическая работа. | Тест |
| 12. | Забота о коже.  Если кожа повреждена | 1 | 25.11 | |  | | Рассказ учителя о повреждениях кожи. | Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» | Работа по карточкам |
| 13. | Как следует питаться  Питание- необходимое условие для жизни человека | 1 | 02.12 | |  | | Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища.  Разучивание пословиц и поговорок. | Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». | Фронтальный опрос |
| 14. | Как следует питаться  Здоровая пища для всей семьи | 1 | 09.12 | |  | | Беседа по стихотворению С. Михалкова « Про девочку, которая плохо кушала» | Оздоровительная минутка.  Золотые правила питания.  Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». | Анализ ситуации |
| 15. | Как сделать сон полезным?  Сон-лучшее лекарство | 1 | 16.12 |  | | | Стихотворение С. Михалкова « Не спать » Беседа по содержанию. | Оздоровительная минутка  Игры «Можно - нельзя». «Хождение по камушкам». | Ответы на вопросы |
| 16. | Настроение в школе  Как настроение? | 1 | 23.12 |  | | | Беседа. Встреча с доктором Любовь. | Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. | Тест |
| За 2 четверть по программе 7 часов, по факту----  3 четверть | | | | | | | | | |
| 17. | Настроение после школы  Я пришёл из школы | 1 | 13.01 |  | | | Беседа. Работа с пословицами. | Оздоровительная минутка. Игра «Закончи рассказ». | Анализ ситуации |
| 18. | Поведение в школе  Я- ученик | 1 | 20.01 |  | | | Рассказы М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию. | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» | Творческая работа «Придумай правила» |
| 19. | Вредные привычки | 1 | 27.01 |  | | | Беседа «Это красивый человек». | Оздоровительная минутка «Деревце». Игра «Да - нет». | Познавательная игра |
| 20. | Мышцы, кости и суставы  Скелет - наша опора | 1 | 03.02 |  | | | Рассказ мед.сестры. Это интересно. Правила первой помощи. | Оздоровительная минутка. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование | Фронтальный опрос |
| 21. | Мышцы, кости и суставы.  Осанка - стройная спина | 1 | 17.02 |  | | | Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! | Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражн. | Конкурс на лучшее инсценирование |
| 22. | Полезен ли спорт для здоровья | 1 | 24.02 |  | | | Беседа «В здоровом теле – здоровый дух» | Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья» | Конкурс-рассказ «Спортивная история» |
| 23. | Как закаляться.  Если хочешь быть здоров | 1 | 03.03 |  | | | Сказка о микробах. Правила закаливания. | Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно! | Тест «Здоровый человек – это…» |
| 24. | Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей. | 1 | 10.03 |  | | | Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами. | Экскурсия  Просмотр фильма | Мини выставка |
| За 3 четверть по программе 8 часов, по факту----  4 четверть | | | | | | | | | |
| 25. | Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. | 1 | 31.03 |  | | | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. | Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. | Конкурс рисунков « Мы дружим с физкультурой и водой » |
| 26. | Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья | 1 | 07.04 |  | | | Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь» | Оздоровительная минутка.  Разучивание игр. | Игра |
| 27. | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | 1 | 14.04 |  | | | Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность.  Работа с пословицами.. | Оздоровительная минутка.  Игра «Продолжи сказку» | Найди правильный ответ (карточки) |
| 28. | Почему мы болеем | 1 | 21.04 |  | | | Рассказ учителя. Это интересно! | Оздоровительная минутка.  Работа в группах. | Фронтальный опрос |
| 29. | Кто и как предохраняет нас от болезней | 1 | 28.04 |  | | | Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил. | Оздоровительная минутка.  Коллективная работа. | Фронтальный опрос. Познавательная игра. |
| 30. | Народные игры. | 1 | 05.05 |  | | | Беседа по теме. | Разучивание народных игр  Игры-эстафеты «Круговые салки», эстафеты со скакалками «Поезд» | Игра- конкурс |
| 31. | Подвижные игры  Русская игра « Городки» | 1 | 12.05 |  | | | Беседа по теме. | Проведение спортивных соревнований «Веселая эстафета» | Игра-конкурс |
| 32. | Солнце и витамины Как помочь сохранить себе здоровье | 1 | 19.05 |  | | | Беседа «Человек и его здоровье» Встреча с докторами Здоровья. | Оздоровительная минутка. Выставка « Урожай нашего огорода»  Игра «Хорошо - плохо». | Фронтальный опрос |
| 33. | Обобщающее занятие «Азбука здоровья». | 1 | 26.05 |  | | | Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…»Повторение составляющих здорового образа жизни. | Памятка Здоровячков. Оздоровительная минутка. Повторение правил здоровья. | Игра - конкурс |
| За 4 четверть по программе 9 часов, по факту ---  За год по программе 33 часа, по факту---- | | | | | | | | | |

**Формы итогового контроля**

Контроль результатов освоения программы будет продуктивным в процессе организации следующих *форм деятельности*: спортивные эстафеты, турниры и соревнования, внеклассные мероприятия, конкурсы рисунков, опросник, тесты, дидактические игры. Учет для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

**Оценочные материалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Вид оценочного материала* | *Примерный перечень оценочных материалов данного вида* | *В каких случаях применяется на учебных занятиях* |
| опросник | опросные листы по всем темам | итоговый контроль |
| тест | тестовые задания с открытыми вопросами | итоговый контроль |
| дидактические игры | «Здоровый человек – это…» | итоговый контроль |

**Циклограмма ключевых дел.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *В каких случаях применяется на учебных занятиях* | *Вид оценочного материала* | *Перечень оценочных материалов* |
| 1 четверть | загадки | Разгадывание загадок. |
| 2 четверть | игра | Игра- соревнование «Можно-нельзя» |
| 3 четверть | тест | Тест «Здоровый человек – это…» |
| 4 четверть | игра | Игра – конкурс «Хорошо, плохо!» |

**Методическое обеспечение**

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.

2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>

3. Басова Е.Д.  Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.

4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>

5. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.

6. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.  <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

7. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

8.Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>

9. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе.<http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>

4. Николаева Л.Н.  Огонь друг или враг? 1 класс. <http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html>

10. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.

11.  Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

12. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>

13. Правила безопасного поведения в быту.  <http://theobg.by.ru/bit.htm>

14. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>

15. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>

16. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПБ.: ИД «М и М», 1998.

**Материально-техническая база**

1.Магнитофон, колонки

2. Ноутбук

3. Экран

4. Мультимедиа проектор