**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Мы за ЗОЖ!»**

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ!» относится к спортивно-оздоровительному направлению и разработана с учетом нормативной базы и научно-методологических основ:

- Закона «об образовании» от 29.12.2012, № 273;

- «Федерального государственного Стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.43648-20 с 1 января 2021 года «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

- авторской программы Л.А. Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья или Школа докторов природы».

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

**Актуальность программы.** Актуальность программы внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за ЗОЖ» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют выстроить школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. - стрессовая педагогическая тактика;
2. - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. - провалы в существующей системе физического воспитания;
6. - интенсификация учебного процесса;
7. - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
9. - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоро­вья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается  **актуальность** программы.

**Цели и задачи программы**

***Цель программы:*** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи:***

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Общая характеристика курса**

 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.

**Практическая направленность курса**

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Обеспечение мотивации***

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

***Занятия носят научно-образовательный характер.***

Изучение программного материала начинается с 1 дополнительного класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;

- постановка драматических сценок, спектаклей;

- прослушивание песен и стихов;

- разучивание и исполнение песен;

- организация подвижных игр;

-проведение опытов;

- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

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.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 5 лет обучения (169 ч.), 1 дополнительный класс - 33 часа в год (1 урок в неделю по 35 мин), 1 - 4 классы по 34 часа в год (1 занятие в неделю в 1 классе по 35 мин и 40 мин. во 2-4 классах).

Ценностные ориентиры

Одним из результатов преподавания программы «Мы за ЗОЖ!» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

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

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

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

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

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

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

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

 **«Мы за ЗОЖ!»**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

—овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

 — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

—находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

 — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного курса**

**1 дополнительный класс**

**1. Дружи с водой.**

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.

*Практические занятия*

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

**2. Забота о глазах.**

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

*Практические занятия*

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

**3. Уход за ушами**.

Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха

*Практические занятия*

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

**4. Уход за зубами**

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой

*Практические занятия*

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка.

**5. Уход за руками и ногами.**

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

*Практические занятия*

Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час

Конкурс знатоков пословиц и поговорок

**6. Забота о коже.**

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода а кожей.

*Практические занятия*

Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.

**7. Как следует питаться.**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

*Практические занятия*

Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье».

**8. Как сделать сон полезным.**

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

*Практические занятия*

Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»

**9. Настроение в школе.**

Беседа»От чего зависит настроение»

*Практические занятия*

Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе»

**10. Настроение после школы.**

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».

*Практические занятия*

Анкетирование «Любишь - не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»

**11. Поведение в школе.**

Правила поведения «Я – ученик».

*Практические занятия*

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой».

**12. Вредные привычки.**

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

*Практические занятия*

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

**13. Мышцы, кости и суставы.**

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!» Правила для поддержания правильной осанки.

*Практические занятия*

Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Динамический час.

**14. Как закаляться. Обтирание и обливание.**

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

*Практические занятия*

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

**15. Как правильно вести себя на воде**

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

*Практические занятия*

Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»

**16. И снова и гигиене**

Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина.

*Практические занятия*

Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

**17. О пользе витаминов.**

Беседа «Что я знаю про витамины».

*Практические занятия*

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

**18. Наша безопасность.**

Беседа «Очень подозрительный тип»

*Практические занятия*

Практикум «Один дома» «Встреча на улице»

**19. Народные игры.**

Рассказ о народных подвижных играх

*Практические занятия*

Разучивание игры «Городки»

**20. Подвижные игры**

Доктора природы (обобщение)

*Практические занятия*

Разучивание игр «Салки», «Русская лапта».

**Календарно-тематическое планирование**

**1 дополнительный класс**

(1 час в неделю – 33 часа в год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Количество****часов** | **Дата** |
| 1 | Советы доктора Воды | 1 | 06.09 |
| 2 | Друзья Вода и Мыло | 1 | 13.09 |
| 3 | Глаза- главные помощники человека | 1 | 20.09 |
| 4 | Чтобы уши слышали | 1 | 27.09 |
| 5 | Почему болят зубы? | 1 | 04.10 |
| 6 | Чтобы зубы были здоровыми | 1 | 11.10 |
| 7 | Как сохранить улыбку красивой? | 1 | 18.10 |
| 8 | «Рабочие инструменты» человека | 1 | 25.10 |
| 9 | Зачем человеку кожа? | 1 | 01.11 |
| 10 | Надежная защита организма | 1 | 15.11 |
| 11 | Если кожа повреждена | 1 | 22.11 |
| 12 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 | 29.11 |
| 13 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 06.12 |
| 14 | Сон – лучшее лекарство | 1 | 13.12 |
| 15 | Как настроение? | 1 | 20.12 |
| 16 | Я пришел из школы | 1 | 27.12 |
| 17 | Я- ученик | 1 | 10.01 |
| 18 | Я – ученик | 1 | 17.01 |
| 19 | Вредные привычки | 1 | 24.01 |
| 20 | Вредные привычки | 1 | 31.01 |
| 21 | Скелет – наша опора | 1 | 07.02 |
| 22 | Осанка – стройная спина! | 1 | 14.02 |
| 23 | Если хочешь быть здоров | 1 | 21.02 |
| 24 | Наша гигиена | 1 | 28.02 |
| 25 | Чистота и здоровье | 1 | 07.03 |
| 26 | Что я знаю про витамины | 1 | 14.03 |
| 27 | Правила безопасности на воде | 1 | 21.03 |
| 28 | Правила безопасности на воде | 1 | 04.04 |
| 29 | Очень подозрительный тип | 1 | 11.04 |
| 30 | Русская игра «Городки» | 1 | 18.04 |
| 31 | Русская игра «Городки», игра «Салки» | 1 | 25.04 |
| 32 | Игра «Русская лапта» | 1 | 02.05 |
| 33 | Доктора природы (обобщение) | 1 | 16.05 |

**К концу 1 года обучения:**

Должны знать: как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей, как следует питаться, о пользе сна, правила поведе­ния в школе и дома, о вреде курения, о пользе физических упражнений и зака­ливания, правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, со­держать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреж­дений, выби­рать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, контролировать своё поведение в школе и дома, уметь противостоять при предложении покурить, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закали­вающие процедуры, соблюдать правила безо­пасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

Способ проверки:

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по при­ходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкуль­туры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы на­выков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

**Тематическое планирование 1 класс**

(1 час в неделю – 34 часа в год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Количество****часов** | **Дата** |
| 1 | Причины болезни | 1 |  |
| 2 | Признаки болезни | 1 |  |
| 3 | Как здоровье? | 1 |  |
| 4 | Как организм помогает сам себе | 1 |  |
| 5 | Здоровый образ жизни | 1 |  |
| 6 | Какие врачи нас лечат | 1 |  |
| 7 | Инфекционные болезни | 1 |  |
| 8 | Прививки от болезней | 1 |  |
| 9 | Какие лекарства мы выбираем | 1 |  |
|  10 | Домашняя аптечка | 1 |  |
|  11 | Отравление лекарствами | 1 |  |
|  12 | Пищевые отравления | 1 |  |
| 13 | Если солнечно и жарко | 1 |  |
| 14 | Если на улице дождь и гроза | 1 |  |
| 15 | Опасность в нашем доме | 1 |  |
| 16 | Как вести себя на улице | 1 |  |
| 17 | Вода – наш друг | 1 |  |
| 18 | Чтобы огонь не причинил вреда | 1 |  |
| 19 | Чем опасен электрический ток | 1 |  |
| 20 | Травмы | 1 |  |
| 21 | Укусы насекомых | 1 |  |
| 22 | Что мы знаем про собак и кошек | 1 |  |
| 23 | Отравление ядовитыми веществами | 1 |  |
| 24 | Отравление угарным газом | 1 |  |
| 25 | Как помочь себе при тепловом ударе | 1 |  |
| 26 | Как уберечься от мороза | 1 |  |
| 27 | Растяжение связок и вывих костей | 1 |  |
| 28 | Переломы | 1 |  |
| 29 | Если ты ушибся или порезался | 1 |  |
| 30 |  Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | 1 |  |
| 31 | Укусы змеей | 1 |  |
| 32 | Расти здоровым | 1 |  |
| 33 | Воспитай себя | 1 |  |
| 34 | Я выбираю движение | 1 |  |

**К концу 2 года обучения:**

Должны знать: о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как ор­ганизм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый об­раз жизни», ка­кие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекци­онные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки ле­карственных и пищевых отравлений; правила по­ведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безо­пасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного по­ве­дения на воде; правилаобращения с ог­нём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от поре­зов, ушибов, переломов; как за­щититься от насе­ко­мых; правила обращения с животными; признаки отравлений жид­костями, пи­щей парами, газом; признаки перегре­вания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал по­сто­ронний пред­мет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века. Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием до­машней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожо­гах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного по­ведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадав­шему от электрического тока; оказать первую помощь при поре­зах, ушибах, перело­мах; оказать первую по­мощь при укусах насе­комых; оказать себе первую помощь, если укусила со­бака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обмо­рожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспита­нием.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации эксперимента, опрос на занятиях по­сле пройденной темы, тести­рование в конце года «Оцени себя сам».

**Тематическое планирование 2 класс**

(1 час в неделю – 34 часа в год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Количество****часов** | **Дата** |
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие | 1 |  |
| 2 | Учимся думать | 1 |  |
| 3 | Спеши делать добро | 1 |  |
| 4 | Поможет ли нам обман | 1 |  |
| 5 | Неправда, ложь в пословицах и поговорках | 1 |  |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей | 1 |  |
| 7 |  Почему дети и родители не всегда понимают друг друга | 1 |  |
| 8 | Все ли желания выполнимы | 1 |  |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность | 1 |  |
|  10 | Как отучить себя от вредных привычек | 1 |  |
|  11 | Как отучить себя от вредных привычек (продолжение) | 1 |  |
|  12 | Я принимаю подарок | 1 |  |
| 13 | Я дарю подарки | 1 |  |
| 14 | Наказание | 1 |  |
| 15 | Одежда | 1 |  |
| 16 | Ответственное поведение | 1 |  |
| 17 | Боль | 1 |  |
| 18 | Сервировка стола | 1 |  |
| 19 | Правила поведения за столом | 1 |  |
| 20 | Ты идешь в гости | 1 |  |
| 21 | Как вести себя в транспорте и на улице | 1 |  |
| 22 | Как вести себя в театре, кино, школе | 1 |  |
| 23 | Умеем ли мы вежливо общаться | 1 |  |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону | 1 |  |
| 25 | Помоги себе сам | 1 |  |
| 26 | Умей организовать свой досуг | 1 |  |
| 27 | Что такое дружба | 1 |  |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом | 1 |  |
| 29 | Как доставить родителям радость | 1 |  |
| 30 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь | 1 |  |
| 31 | «Спешите делать добро» | 1 |  |
| 32 | Огонек здоровья | 1 |  |
| 33 | Путешествие в страну здоровья | 1 |  |
| 34 | Культура здорового образа жизни (урок-соревнование) | 1 |  |

**К концу 3 года обучения:**

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совер­шать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда пони­мают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подар­кам; как следует относиться к нака­заниями; как нужно одеваться; как вести себя с незна­комыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за сто­лом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в обще­ственных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хо­чется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоя­щим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощ­ным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих по­ступках; избегать при общении лжи; стараться пони­мать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои по­ступки, за которые получили наказа­ние; одеваться по ситуации; быть ответст­венным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по те­лефону; уметь по­мочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; вы­брать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспо­мощ­ным.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здоро­вого образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после прой­денной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путе­шествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

**Тематическое планирование 3 класс**

(1 час в неделю – 34 часа в год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№** | **Темы** | **Количество****часов** | **Дата** |
| 1 | Что такое здоровье | 1 |  |
| 2 | Что такое эмоции | 1 |  |
| 3 | Чувства и поступки | 1 |  |
| 4 | Стресс | 1 |  |
| 5 | Учимся думать и действовать | 1 |  |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий | 1 |  |
| 7 | Умей выбирать | 1 |  |
| 8 | Принимаю решение | 1 |  |
| 9 | Я отвечаю за свое решение | 1 |  |
|  10 | Что мы знаем о курении | 1 |  |
|  11 | Зависимость | 1 |  |
|  12 | Умей сказать «нет» | 1 |  |
| 13 | Как сказать «нет» | 1 |  |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ | 1 |  |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | 1 |  |
| 16 | Волевое поведение | 1 |  |
| 17 | Алкоголь | 1 |  |
| 18 | Алкоголь - ошибка | 1 |  |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор | 1 |  |
| 20 | Наркотик | 1 |  |
| 21 | Наркотик – тренинг безопасного поведения | 1 |  |
| 22 | Мальчишки и девчонки | 1 |  |
| 23 | Моя семья | 1 |  |
| 24 | Дружба | 1 |  |
| 25 | День здоровья | 1 |  |
| 26 | Умеем ли мы правильно питаться | 1 |  |
| 27 | Я выбираю кашу | 1 |  |
| 28 | Чистота и здоровье | 1 |  |
| 29 | Откуда берутся грязнули (игра-путешествие) | 1 |  |
| 30 | Чистота и порядок | 1 |  |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо | 1 |  |
| 32 | КВН «Наше здоровье» | 1 |  |
| 33 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу | 1 |  |
| 34 | Будьте здоровы! | 1 |  |

**К концу 4 года обучения:**

Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая ре­шение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным ды­мом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называ­ются вредными (куре­ние, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопо­мощь укрепляет здоровье мальчиков и дево­чек, а поддержка в семье сохраняет здоро­вье её членов.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для сво­его здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать поку­рить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предла­гать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим однокласс­никам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здоро­вого образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после прой­денной темы; в конце года проведение нестан­дартных уроков и праздников на повто­рение изученного за всю начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем де­лать хорошо и не будем плохо», урок – КВН«Наше здоровье», празд­ники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

**Тематическое планирование 4 класс**

(1 час в неделю – 34 часа в год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Количество****часов** | **Дата** |
| 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 |  |
| 2 | Правила личной гигиены | 1 |  |
| 3 | Физическая активность и здоровье  | 1 |  |
| 4 | Как познать себя | 1 |  |
| 5 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 |  |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 |  |
| 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания | 1 |  |
| 9 | «Богатырская силушка» | 1 |  |
|  10 | Домашняя аптечка | 1 |  |
|  11 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 |  |
|  12 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 |  |
| 13 | «Береги зрение смолоду» | 1 |  |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  |
| 15 | Отдых для здоровья | 1 |  |
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 |  |
| 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 |  |
| 18 | «Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо!» | 1 |  |
| 19 | «Спеши делать добро» | 1 |  |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 |  |
| 21 | Мода и школьные будни | 1 |  |
| 22 | Делу время, потехе час. | 1 |  |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  | 1 |  |
| 24 | «За здоровый образ жизни» « Подвижные игры на свежем воздухе» | 1 |  |
| 25 | Спортивные эстафетыВесёлые старты | 1 |  |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |
| 27 | Школа безопасности | 1 |  |
| 28 | Размышление о жизненном опыте | 1 |  |
| 29 | Вредные привычки и их профилактика | 1 |  |
| 30 | Школа и моё настроение | 1 |  |
| 31 | В мире интересного. | 1 |  |
| 32 | Я и опасность. | 1 |  |
| 33 | «Мой горизонт» | 1 |  |
| 34 | Гордо реет флаг здоровья | 1 |  |

**К концу 5 года обучения:**

Должны знать: иметь представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; осознание потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития, иметь представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности.

Должны уметь: выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье; анализировать и контролировать свой режим дня; иметь элементарные навыки эмоциональной разгрузки (релаксации); позитивное коммуникативное общение; делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здоро­вого образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после прой­денной темы; в конце года проведение нестан­дартных уроков и праздников на повто­рение изученного за всю начальную школу

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образователь­ной про­граммы:

- театрализованное действие «Дружба»;

- спортивный праздник «День здоровья»;

- сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я вы­би­раю кашу»;

- костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;

- игры-путешествия «Откуда берутся грязнули ?», «Чистота и поря­док» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;

- урок – КВН «Наше здоровье»;

- праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здо­ровы».

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

 **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Ноутбук;

2. дидактические карточки;

3.Интернет-ресурсы:

www.collection.edu.ru - банк данных электронных материалов;

www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;

www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

1.Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. «Акцидент», 1998 г.

2. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010 г.

3. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.

4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е «135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.

5. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : принят Госдумой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации от 26 декабря 2012 года. – URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/> (дата обращения: 14.10.2021). – Текст : электронный.