

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тороповская основная общеобразовательная школа»

Принята  
на педагогическом  
совете 26.06.2024  
Протокол № 15

Утверждаю  
Директор школы  
/Н.Н.Пташинская/  
Приказ № 15 от 26.06.2024



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровейка»

Возраст обучающихся: 6 -11 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель: Короткая Т.Н.  
учитель начальных классов

д.Торопово,  
2024 год

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» составлена в соответствии с требованиями проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (далее ДООП) должны быть учтены положения и требования следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Постановление Правительства Вологодской области от 15.06.2021 № 626);  
«О концепции развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей
- Приказ Департамента образования Вологодской области от 22.09.2021 № ПР.20-0009/21 (с изменениями на 13 ноября 2023 г.) «Правила персонифицированного дополнительного образования детей в Вологодской области»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» имеет физкультурно-спортивное направление.**

### **Новизна.**

Новизна программы заключается в том, что она расширяет содержание обязательной части основной общеобразовательной программы образования за счет индивидуально-личностного аспекта оздоровления обучающихся, оптимального использования современных мобильных и экологически безопасных средств физического развития, интеграции направлений коммуникативно- личностного, физического, валеологического развития обучающихся в процессе образовательной деятельности.

Новизна программы заключается в активном включении в двигательную деятельность, связанную с потребностью личности в отношении к своему здоровью и формировании культуры постоянного оздоровления средствами физического воспитания, в физическом самосовершенствовании.

## **Актуальность.**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа по физкультурно - спортивному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа по физкультурно-спортивной направленности «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры, спорта и оздоровления.

## **Отличительные особенности программы**

Программа предполагает построение образовательной деятельности на основе игровых сюжетов, что способствует не только физическому развитию, но и формированию основ культуры здоровья с мотивированной установкой на здоровый образ жизни, на социальное взаимодействие по выполнению правил безопасного поведения в социуме, охране собственного здоровья и успешной социализации детей.

**Цель:** формирование установки на ведение здорового образа жизни через коммуникативные навыки, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

## **Задачи:**

### *Образовательные:*

1. Обучить учащихся приемам профилактики простудных заболеваний;
2. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся;
3. Обучить учащихся приемам предупреждения детского травматизма;
4. Расширить кругозор знаний по здоровому образу жизни.

### *Развивающие:*

1. Развивать интерес обучающихся к физической деятельности
2. Формировать умения и навыки способствующие обогащению эмоциональной, физической и духовно-интеллектуальной личности ребенка,
3. Развивать способность к саморазвитию и самосовершенствованию, умеющей легко адаптироваться в современном социуме.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

### *Воспитательные:*

1. Воспитывать потребность в физическом самоутверждении, в эмоционально-положительных впечатлениях;
2. Умение сопереживать в процессе оздоровительно-игрового взаимодействия с окружающим миром .
3. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
4. Научить следить за здоровым образом жизни и применять полученные знания в жизненных ситуациях.

### **Сроки реализации программы**

Сроки реализации программы: 4 года (34 часа в год), всего - 136 часов.

Форма обучения - очная.

Уровень программы - базовый,

Программа реализуется на русском языке.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 академическому часу.

Продолжительность занятия - 40 минут.

Возраст обучающихся - 6-11 лет.

Количество обучающихся в группе: 8-10 чел..

В группы обучения принимаются все желающие. Специального отбора не проводится.

### **Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

формы и методы обучения

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «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?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «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» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека

		Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр		Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»		«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Подобная реализация программы по социально - гуманитарному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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

### Учебный план 1 год обучения «Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Количество часов		Форма контроля
			теории лекции	практики практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	соревнования
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	Промежуточный контроль. «Вот и стали мы на год взрослей»	5	3	2	Диагностика. Соревнование.
	Итого:	34	15	19	

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**  
**«Первые шаги к здоровью»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Количество часов			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
<b>I</b>	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1			1	
1.2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке	1			1	Весёлая зарядка
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1			
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1		Праздник «Весёлые эстафеты»
<b>II</b>	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1			
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1			
2.4	Как и чем мы питаемся	1	1			
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1	викторина
<b>III</b>	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1			
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1			
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1			
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1	
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1			1	

3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1	соревнования
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1	виктори на
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
4.2	Зрение – это сила	1	1			
4.3	Осанка – это красиво	1			1	
4.4	Весёлые перемены	1			1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1			
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1	Игра- викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1			
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1			1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1	Весёлые старты
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглый стол
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			день вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1			
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1			1	Ролевая игра
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>5</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			
7.2	Первая доврачебная помощь	1			1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	2	1		1	
7.4	Промежуточный контроль. Чему мы научились за год.	1			1	диагностика
	Итого:	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	

**Учебный план**  
**2 год обучения**  
**«Если хочешь быть здоров»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Количество часов		Форма контроля
			лекции	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	соревнования
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VII	Промежуточный контроль. «Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика. Соревнования.
	Итого:	34	15	19	

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2 год обучения**  
**«Если хочешь быть здоров»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Количество часов			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практи- ческие занятия	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1	
1.2	По стране Здоровейке	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН
II	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1			
2.2	Культура питания. Этикет.	1			1	

2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1			
2.4	«Что даёт нам море»	1	1			
2.5	Светофор здорового питания	1			1	викторина
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	соревнования
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1			
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1			
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1			1	соревнования
3.4	Иммунитет	1			1	
3.5	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			1	весёлая зарядка
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1			
3.7	Слагаемые здоровья	1			1	за круглым столом
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
4.1	Я и мои одноклассники	1	1			
4.2	Почему устают глаза?	1	1			
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1	
4.4	Шалости и травмы	1			1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1			
4.6	Умники и умницы	1			1	КВН
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1			
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1			1	круглый стол
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	городской конкурс
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1			
6.2	Вредные привычки	1	1			
6.3	«Веснянка»	1			1	
6.4	В мире интересного	1			1	Научно-

						практи-ческая конфе-ренция
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1			1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1			
7.4	Промежуточный контроль. Наши успехи и достижения	1			1	Диагностика. Соревнования.
	Итого:	<b>34</b>	<b>15</b>		<b>19</b>	

**Учебный план  
3 год обучения  
«По дорожкам здоровья»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Количество часов		Форма контроля
			лекции	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	соревнования
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика . Соревнования
	Итого:	34	15	19	

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
3 год обучения  
«По дорожкам здоровья»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Количество часов			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практи- ческие занятия	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	

1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1			1	
1.2	Личная гигиена	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	«Остров здоровья»	1			1	Игра
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	
2.1	Игра «Смак»	1	1			
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1			1	
2.3	Вредные микробы	1	1			
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	1			
2.5	«Чудесный сундучок»	1			1	КВН
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	соревнования
3.1	Труд и здоровье	1	1			
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1			
3.3	День здоровья. «Хочу остаться здоровым»	1			1	соревнования
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1			1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			1	
3.6	Онлайн-экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1			
3.7	«Моё здоровье в моих руках». Викторина	1			1	викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
4.2	«Доброречие»	1	1			
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1			1	
4.4	«Бесценный дар-зрение».	1			1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	1			
4.6	«Спасатели , вперёд!»	1			1	викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1			

5.2	Движение это жизнь	1			1	
5.3	День здоровья. «Дальше, быстрее, выше». ГТО	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	конкурс «Разговор о правильном питании»
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
6.1	Мир моих увлечений	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1	
6.4	В мире интересного.	1			1	Научно – практическая конференция
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Лесная аптека на службе человека	1			1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли	1	1			КВН
7.4	Промежуточный контроль. Чему мы научились и чего достигли	1			1	Диагностика. Соревнования.
	Итого:	<b>34</b>	<b>15</b>		<b>19</b>	

### Учебный план 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Количество часов		Форма контроля
			лекции	практические 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	2	5	Викторина Соревнования

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	Промежуточный контроль. «Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья . Соревнования.
	Итого:	34	14	20	

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Количество часов			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	
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	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	
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	1			
2.5	«Богатырская силушка»	1			1	КВН
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	<b>2</b>		<b>5</b>	
3.1	Домашняя аптечка	1	1			
3.2	«Мы за здоровый образ	1			1	эстафеты

	жизни»					
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1			1	соревнования
3.4	«Береги зрение с молодую».	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	викторина
<b>IV</b>	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
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
<b>V</b>	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1			
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.	1			1	
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			1	Городской конкурс «Разговор о правильном питании»
<b>VI</b>	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
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			1	Научно – практическая конференция

VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Игра «Мой горизонт»	1			1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	1			
7.4	Итоговый контроль. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			1	Диагностика. Книга здоровья. Соревнования.
	Итого:	<b>34</b>	<b>14</b>		<b>20</b>	

**Содержание программы  
1 год обучения  
«Первые шаги к здоровью»**

<p>Введение «Вот мы и в школе». «Вводное занятие. Техника безопасности.» Теория: инструктаж по технике безопасности, правила поведения в школе, в классе, в спортзале.</p>
<p>Теория . Беседа «Дорога к доброму здоровью». Практика. Игра «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»</p>
<p>Теория. Здоровье в порядке - спасибо зарядке Практика. Весёлая зарядка</p>
<p>Теория. Лекция- В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»</p>
<p>Практика . Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (праздник)</p>
<p><b><i>Питание и здоровье</i></b></p>
<p>Теория. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»</p>
<p>Теория. Культура питания Приглашаем к чаю Практика. Чаепитие – правила.</p>
<p>Теория. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)</p>
<p>Теория. Как и чем мы питаемся (лекция)</p>
<p>Теория. Беседа. Красный, жёлтый, зелёный Практика. Викторина правила ПДД.</p>
<p><b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b></p>
<p>Теория. Беседа. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим</p>
<p>Теория. Лекция. Полезные и вредные продукты.</p>
<p>Теория. Беседа. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»</p>
<p>Практика. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»</p>
<p>Практика . Как обезопасить свою жизнь Игра «Спасатели».</p>
<p>Практика . День здоровья (соревнования) «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»</p>
<p>Практика . Викторина « В здоровом теле здоровый дух».</p>

<b><i>Я в школе и дома</i></b>
Теория. Лекция . «Мой внешний вид –залог здоровья».
Теория: просмотр тематического видеofilmа «Зрение – это сила».
Практика . Викторина «Осанка – это красиво»
Практика . Спортивные игры «Весёлые перемены»
Теория. Беседа «Здоровье и домашние задания».
Практика. Игра-викторина «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим»
<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>
Теория. Лекция “Хочу остаться здоровым”.
Практика . Весёлая игра «Вкусные и полезные вкусы»
Практика. День здоровья . Весёлые эстафеты «Как хорошо здоровым быть»
Практика. Круглый стол «Как сохранять и укреплять свое здоровье»
<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>
Теория . Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». День вежливости.
Теория. Беседа «Вредные и полезные привычки».
Практика . Ролевая игра “Я б в спасатели пошел”.
<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>
Теория. Опасности летом (просмотр видео фильма)
Практика. Первая доврачебная помощь (как остановить кровотечение)
Теория. Беседа «Вредные и полезные растения».
Практика. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»
Промежуточный контроль. Чему мы научились за год – диагностика. Соревнования.

**Содержание программы  
2 год обучения  
«Если хочешь быть здоров»**

Введение «Вот мы и в школе». «Вводное занятие. Техника безопасности.»
Теория: инструктаж по технике безопасности, правила поведения в школе, в классе, в спортзале.
Практика. Игра-викторина «Что мы знаем о ЗОЖ».
Практика. Спортивная игра «По стране Здоровейке».
Теория. Лекция «В гостях у Мойдодыра».
Практика . КВН «Я хозяин своего здоровья».
<b><i>Питание и здоровье</i></b>
Теория. Лекция «Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь».
Практика. Ролевая игра «Культура питания. Этикет».
Теория . Просмотр спектакль «Я выбираю кашу» .
Теория. Беседа «Что даёт нам море».
Практика. Викторина «Светофор здорового питания».
<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>
Теория. Беседа «Сон и его значение для здоровья человека».
Теория. Закаливание в домашних условиях (просмотр презентации).

Практика. Спортивные состязания День здоровья «Будьте здоровы»
Практика . Решение ситуационных задач «Иммунитет».
Практика: Весёлая зарядка “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
Теория . Беседа «Спорт в жизни ребёнка».
Практика. Игра – за круглым столом «Слагаемые здоровья».
<b><i>Я в школе и дома</i></b>
Теория . Беседа «Я и мои одноклассники».
Теория . Просмотр видеофильма «Почему устают глаза?».
Практика . Минутка здоровья – упражнения, для позвоночника. Гигиена позвоночника. Сколиоз.
Практика . Решения ситуационных задач « Шалости и травмы».
Теория .Лекция «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.
Практика . КВН «Умники и умницы».
<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>
Теория . Просмотр тематического видеофильма С. Преображенский «Огородники»
Практика . Круглый стол «Как защитить себя от болезни» (Выставка рисунков)
Практика. День здоровья. Весёлые старты «Самый здоровый класс»
Практика. Участие в городском конкурсе «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.
<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>
Теория . Беседа «Мир эмоций и чувств».
Теория. Просмотр мультфильма «Вредные привычки».
Практика. Игра «Веснянка».
Практика. Научно- практическая конференция «В мире интересного».
<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>
Теория. Лекция «Я и опасность».
Практика. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».
Теория . Просмотр презентации « Первая помощь при отравлении».
Промежуточный контроль. диагностика «Наши успехи и достижения». Соревнования.

**Содержание программы  
3 год обучения  
«По дорожкам здоровья»**

Введение «Вот мы и в школе». «Вводное занятие. Техника безопасности.»
Теория: инструктаж по технике безопасности, правила поведения в школе, в классе, в спортзале.
Практика. Викторина «Здоровый образ жизни, что это?».
Практика. Игра «Личная гигиена».
Теория . Просмотр видеофильма «В гостях у Мойдодыра».
Практика . Игра «Остров здоровья».
<b><i>Питание и здоровье</i></b>
Теория. Лекция «Смак»
Практика . Тест Правильное питание –залог физического и психологического здоровья».

Теория. Беседа Вредные микробы.
Теория. Беседа - Что такое здоровая пища и как её приготовить
Практика. КВН «Чудесный сундучок».
<b>Моё здоровье в моих руках</b>
Теория. Просмотр презентации «Труд и здоровье».
Теория. Лекция «Наш мозг и его волшебные действия».
Практика. День здоровья. Соревнования «Хочу остаться здоровым».
Практика. Игры на свежем воздухе «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».
Теория . Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
Теория . Онлайн-экскурсия «Природа – источник здоровья».
Практика. «Моё здоровье в моих руках» Викторина.
<b>Я в школе и дома</b>
Теория . Беседа «Мой внешний вид –залог здоровья».
Практика . Игра «Доброречие».
Практика . Постановка спектакля С. Преображнский «Капризка».
Практика. Круглый стол «Бесценный дар- зрение».
Теория. Беседа «Гигиена правильной осанки».
Практика . Викторина «Спасатели , вперёд!».
<b>Чтоб забыть про докторов</b>
Теория. Просмотр видеофильма Шарль Перро «Красная шапочка».
Практика. Спортивные состязания «Движение это жизнь».
Практика . Соревнования. День здоровья. «Дальше, быстрее, выше». ГТО
Практика. Конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности.
<b>Я и моё ближайшее окружение</b>
Теория. Беседа «Мир моих увлечений».
Теория . Просмотр тематического видеофильма «Вредные привычки и их профилактика».
Практика. Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».
Практика. Научно –практическая конференция «В мире интересного».
<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>
Теория. Просмотр презентации «Я и опасность».
Практика. Игра «Лесная аптека на службе человека».
Практика. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли.
Промежуточный контроль .Чему мы научились и чего достигли (диагностика).
Соревнования.

### Содержание программы 4 год обучения

Введение «Вот мы и в школе».
«Вводное занятие. Техника безопасности.»
Теория: инструктаж по технике безопасности, правила поведения в школе, в классе, в спортзале.
Практика . Весёлые эстафеты «Здоровье и здоровый образ жизни».
Практика. Викторина «Правила личной гигиены».
Теория. Беседа Физическая активность и здоровье .
Практика. За круглым столом «Как познать себя».
<b>Питание и здоровье</b>
Теория. Лекция «Питание необходимое условие для жизни человека».
Практика. Решение ситуационных задач «Здоровая пища для всей семьи».

Теория. Просмотр видеофильма «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени».
Теория. Беседа. Секреты здорового питания. Рацион питания.
Практика . Игра. «Богатырская силушка»
<b>Моё здоровье в моих руках</b>
Теория . Беседа «Домашняя аптечка».
Практика: Весёлые эстафеты «Мы за здоровый образ жизни».
Практика. Соревнования - Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».
Практика. Викторина «Береги зрение с молодую».
Практика. Гимнастика для позвоночника. Как избежать искривления позвоночника.
Теория. Беседа «Отдых для здоровья».
Практика. Тест «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье».
<b>Я в школе и дома</b>
Теория. Беседа «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».
Теория. Просмотр фильма «Класс не улица ребята И запомнить это надо!».
Практика . Постановка кукольный спектакль «Спешите делать добро».
Практика. Викторина «Что такое дружба? Как дружить в школе?».
Теория. Лекция «Мода и школьные будни».
Практика. Игра-викторина «Делу время , потехе час».
<b>Чтоб забыть про докторов</b>
Теория. Беседа «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься».
Практика . Соревнования День здоровья «За здоровый образ жизни».
Практика. Постановка Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
Практика . Участие в Городс-ком конкурсе «Разго-вор о правиль-ном питании» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.
<b>Я и моё ближайшее окружение</b>
Теория. Беседа «Размышление о жизненном опыте».
Теория. Просмотр презентации «Вредные привычки и их профилактика».
Практика. Тест «Школа и моё настроение».
Практика. Научно –практическая конференция «В мире интересного».
<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>
Теория. Беседа «Я и опасность».
Практика. Игра «Мой горизонт».
Те
<b>Итоговый контроль.</b> Соревнования. Диагностика. Выпуск книги,газеты. Книга здоровья «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

### Воспитательная работа

Воспитательная работа ведётся в соответствии с планами учебно-воспитательной работы на учебные года.

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании, очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога. Продуманное планирование обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы,

способствует реализации определённой системы воспитания. Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества государства.

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
День Знаний: -торжественная линейка -урок мира -осенний кросс	1 сентябрь
День пожилого человека: -изготовление поздравительных открыток ветеранам -День здоровья	Октябрь
День учителя: -изготовление поздравительных открыток и сувениров -концертная программа «От сердца к сердцу!» для учителей -	Октябрь
День матери: -выставка рисунков «Моя мама» -изготовление поздравительных открыток и сувениров - концертная программа «За всё тебя благодарю!» - Акция «МЫ за ЗОЖ»	Ноябрь
Праздник Нового года: -новогодняя ёлка -зимние забавы	Декабрь
День Святого Валентина: -почта поздравлений -конкурсно- спортивная -игровая программа - Весёлая лыжня	Февраль
Месячник защитника Отечества: -изготовление поздравительных открыток -смотр строя и песни -акция «Подарок солдату» -фестиваль «Военная песня» - спортивные состязания	Февраль
Международный женский день: -выставка рисунков -изготовление поздравительных открыток и сувениров -концертная программа «Весеннее настроение!» - конкурсно-игровая программа	Март
-Конкурс чтецов «Весенние голоса» -Всемирная неделя иммунизации -всемирный день ЗОЖ	Март-апрель  7 апреля
День Победы: -вахта памяти	Май

-митинг -«Бессмертный полк» - концертная программа «Во имя мира!»	
Последний звонок: -торжественная линейка -выпускной бал	Май Июнь
Международный день детей - спортивные состязания	Июнь
День России	Июнь
День памяти и скорби	Июнь

## Структура образовательного процесса

Программа «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 класс 6-7лет «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс 7-8 лет «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс 8-9 лет «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс 9-10 лет «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

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

## Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучающиеся должны:

### знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

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

**уметь:**

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

Программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностные результаты:**

. готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**Метапредметные результаты:**

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Предметные результаты:**

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

Метапредметными результатами - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

• **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

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

## **3. Коммуникативные УУД:**

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

### **Оздоровительные результаты программы:**

- 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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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

<b>формы контроля</b>
игры
беседы
тесты и анкетирование
круглые столы
школьные конференции
просмотр тематических видеофильмов
экскурсии
дни здоровья, спортивные мероприятия
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
решение ситуационных задач
театрализованные представления, кукольный театр
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»

### **Форма промежуточного контроля**

- диагностика ,тесты и анкетирование.

### **Формы итогового контроля**

- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок;
- участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании».

### **Мониторинг образовательных результатов**

Система отслеживания, контроля и оценки результатов процесса обучения по данной программе включает:

- входной контроль (определение начального уровня знаний, умений и навыков обучающихся);
  - текущий контроль (в течение года);
  - промежуточный контроль ( в конце первого года обучения);
- итоговый контроль (по итогам реализации программы).

### **Система оценки**

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

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять

причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике..

## **Методическое обеспечение**

### Методические разработки

Методическая литература, разработки занятий, игр, бесед, конкурсов, викторин.

### Методы обучения

Словесные методы обучения: беседа, рассказ, объяснение.

Наглядные методы обучения: иллюстрирование, наблюдение.

Практические методы обучения: игры, соревнования, упражнения, тестирование, творческое выполнение заданий.

## **Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется специалистом, имеющим педагогическое образование-педагогами начальной школы.

## **Материально-техническое обеспечение**

### 1. Учебные пособия:

натуральные пособия: овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;

изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников;

плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»;

схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

3. Технические средства обучения: классная доска с набором приспособлением для крепления таблиц, картинок. Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.

4. Спортивный зал, кабинет, ПК, аудио и видео техника; микрофон; аудио и CD диски с документальными и художественными фильмами, флэш-карты, наглядный материал, различные атрибуты; стулья, столы, костюмы; шары; призы;

**Ресурсное обеспечение:**

Наглядные пособия по темам: Плакаты по ОБЖ, ЗОЖ; Цветной картон; Цветная гуашь; Кисточки; Фломастеры; Цветные карандаши; Клей; Скотч; Пластилин; Листы ватмана; Маркеры; Ручки; Карандаши; Листы бумаги А4; Ножницы; Линейки в расчёте на количество обучающихся

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Этапы образовательного процесса	Сроки
• 1	Комплектование групп	Август-сентябрь
• 2	Начало учебного года	5 сентября
• 3	Продолжительность учебного года	34 учебных недель
• 5	Дополнительные дни отдыха	4, 5 ноября 2023 г, 31 декабря 2023 г., 1-9 января 2024 г, 21-23 февраля 2024г, 7-8 марта 2024г., 2,3 мая 2024г., 9,10 мая 2024 г., 13 июня 2024 г.
• 6	Реализация программы	сентябрь - май
•	Промежуточный контроль	май
7.	Итоговый контроль	май

№п/п	Этапы образовательного процесса	сроки			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1	Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
2	Продолжительность учебного года	34 учебных недели	34 учебных недели	34 учебных недели	34 учебных недели
3	Периодичность занятий	1раз в неделю по 1 часу	1раз в неделю по 1 часу	1разв неделю по 1 часу	1раз в неделю по 1 часу
4	Продолжительность одного часа	40 минут, при дистанционн ом обучении: 20 минут	40 минут, при дистанционн ом обучении: 20 минут	40 минут, при дистанционн ом обучении: 25 минут	40 минут, при дистанционн ом обучении: 25 минут
5	Дополнительные дни отдыха	4, 5 ноября 2023г, 31 декабря 2023 г., 1-9 января	4, 5 ноября 2023 г, 31 декабря 2023 г., 1-9 января	4, 5 ноября 2023г, 31 декабря 2023 г., 1-9 января	4, 5 ноября 2023 г, 31 декабря 2023 г., 1-9 января

		2024 г, 21-23 февраля 2024 г, 7-8 марта 2024г., 2,3 мая 2024г., 9,10 мая 2024 г., 13 июня 2024 г.	2024 г, 21-23 февраля 2024 г, 7-8 марта 2024г., 2,3 мая 2024г., 9,10 мая 2024 г., 13 июня 2024 г.	2024 г, 21-23 февраля 2024 г, 7-8 марта 2024г., 2,3 мая 2024г., 9,10 мая 2024 г., 13 июня 2024 г.	2024 г, 21-23 февраля 2024 г, 7-8 марта 2024г., 2,3 мая 2024г., 9,10 мая 2024 г., 13 июня 2024г.
6	Реализация программы	Сентябрь - май (34 часа)	Сентябрь-май (34 часа)	Сентябрь - май (34 часа)	Сентябрь-май (34 часа)
7	Промежуточный контроль	Май диагностика	Май диагностика	Май диагностика	
8	Итоговый контроль				Май диагностика

### Литература для педагогов

- 1.Обухова Л.А., ЛемяскинаН.А., ЖиренкоО.Е «135 уроков здоровья, или школа докторов природы». -М., ВАКО 2014г.
- 2.Зайцев Г.К. «Школьная валеология»С.- Петербург. «Акцидент», 1998г
- 3.Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». –М.: ВАКО, 2010
- 4.Ковалько В.И. Игровой модульныйкурс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 –4 классы. –М.: ВАКО, 2011. –192 с.
- 5.КовалькоВ. И «Здоровье берегающие технологии». М. «Вако»,2004г.
- 6.Ковалько В.И «Здоровье берегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
- 7.Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
- 8.Зайцев Г.К. «Уроки Айболита». -СПб., 1997г.
- 9.Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
- 10.Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. -СПб.1998г.
- 11.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.
- 12.УрунтаеваГ.А.«Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.  
Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практи-ческие разработки физкультминуток, гимнастических комплек-сов, подвижных игр для младших школьников. –М.: ВАКО, 2007 г. –/ Мастерская учителя.

### Литература для обучающихся

1. Барто А. Девочка чумазяя.-М.1953.

2. Барто А. Я расту, Мы с Тamarой санитары // Любимые страницы. - Смоленск, 1999.
3. Волков А. Волшебник Изумрудного города: Сказка (отрывки). - М., 1992.
4. Маршак С. О мальчиках и девочках, Робин-Бобин // Плывёт, плывёт кораблик. - М., 1990.
5. Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп // Я тоже маленьким: Стихи. - М., 1980.
6. Мошковская Э. Нос, умойся // Дождик вышел погулять. - М., 1963.
7. Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка (отрывки). - М., 1988.
8. Стрельцова И. Я – человек, ты – человек. - М., 1991.
9. Толстой Л. Старый дед и внучек: Басня // Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста / Под ред. В.И. Логиновой. - М., 1990.
10. Чуковский К. Мойдодыр // Сказки. - М., 1984.

## **О ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

- Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка // День начинается с чудес. М., 1975.
- 2. Барто А. Зарядка // Твои стихи. - М., 1976. - Т. 1.
- 3. Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка // Уронили мишку на пол... - М., 1997.
- 4. Берестов В. Как я плавать научился // Что всего милее. - М., 1974.
- 5. Берестов В. Ходули, Мяч // Читалочка: Стихи. - М., 1988.
- 6. Галиев Ш. Заяц на физзарядке // Огурцы в тюбетейках. - М., 1974.
- 7. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. - М., 1990.
- 8. Михалков С. Весёлый турист // Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. - М., 1970. - Т. 1.
- 9. Слоников А. Я футболист // Маленький сборник добрых стихов. - М., 2002.
- 10. Суслов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. - Л., 1977.

## **О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ**

1. Аким Я. Мыло // Разноцветные дома: Стихи. - М., 1989.
2. Благинина Е. Банька // Журавушка: Стихи. - М., 1973.
3. Зазнобина Л., Ковенько Л. Моя первая книжка о превращениях в природе. - М., 1996.
4. Коростылёв В. Королева Зубная щётка. М., 2000.
5. Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо? // Детям: Стихи. - М., 1978.

## **О РЕЖИМЕ ДНЯ И УМЕНИИ ЦЕНИТЬ ВРЕМЯ**

1. Барто А. На прогулку // Твои стихи. - М., 1960.
2. Дриз О. Тихий час // Моя песенка. - М., 1978.
3. Маршак С. Не опоздай! // Дом, который построил Джек. - М., 1967.
4. Маршак С. Рано в кровать! // Плывёт, плывёт кораблик! - М., 1973.
5. Мошковская Э. Песенка моих часов // Весёлый ветер. М., 1975.

## **О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ И ВИТАМИНАХ**

1. Галиев Ш. Витаминные буквы, Находка с загадкой // Огурцы в тюбетейках. - М., 1974.

- Кончаловская Н. Про овощи // М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. – Л., 2000.
- 3. Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала // Настоящие друзья. – М., 1981.
- 4. Тувим Ю. Овощи // С.В. Михалков. Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. М., 1970. – Т. 1.

## **О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ**

1. Барто А. Володя болен // Стихи детям. – М., 1976. – Т. 2.
2. Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М., 1991.
3. Михалков С. Грипп // Весёлый день. – М., 1979.
4. Мошковская Э. Мы заболели, Даже болеть надо уметь, Засыпает больница // Дом построили для всех. – М., 1970.

## **О ВРАЧАХ**

1. Берестов В. Доктор Лебедев // Жаворонок. – М., 1978.
2. Маршак С. Ледяной остров // Рассказы в стихах. – М., 1978.
3. Мошковская Э. Пускай они скучают // Весёлый ветер. – М., 1975.