

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГАРМОНИЯ»**

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ПРОТОКОЛ №1  
от 14 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ «Гармония»  
\_\_\_\_\_ О.В.Копанева

приказ №41  
от 14 августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»  
(1-4 классы)  
на 2023-2024 учебный год**

## Раздел 1. Пояснительная записка

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.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» 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 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.

### Цели и задачи курса

Программа «Планета здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа «Планета здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### 1. **Формирование:**

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

#### 2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в ЧОУ «Гармония».

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

#### **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

---

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

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

#### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности**

---

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

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

---

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различные рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» состоит из четырёх частей:

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

3 класс «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 «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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

## **Раздел 2. Планируемые результаты**

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

Основная образовательная 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** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **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.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» является формирование следующих умений:

**Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

**1. 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 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, 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.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- сознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» 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;
- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности 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.

#### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы**

Программа «Планета здоровья», 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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Раздел 3. Тематическое планирование**

#### **1 класс. «Первые шаги к здоровью»**

№	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Праздник
2	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина

3	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
4	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
6	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	

**УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1 класс «Первые шаги к здоровью»**

№	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	<b>Введение. Вот мы и в школе.</b>	4	1	3	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1		1	
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1		1	
1.3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1		
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1	Праздник
2	<b>Питание и здоровье</b>	5	3	2	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1		Конкурс
2.2	Культура питания. Приглашаем к чаю	1		1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (умеем ли мы правильно питаться)	1	1		
2.4	Как и чем мы питаемся		1		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1		1	Викторина
3	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7	3	4	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	1		
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1		
3.3	Стихотворение «Ручеёк»	1		1	Конкурс
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		1	
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1		1	
3.6	Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим	1		1	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1		1	Спортивный праздник
4	<b>Я в школе и дома</b>	6	3	3	
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	Путешествие по городу Здоровейку	1		1	Презентация
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1		
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1		1	Игра - викторина
5	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4	1	3	
5.1	Здоровье – наше богатство	1	1		
5.2	Вкусные и полезные вкусы	1		1	Презентация
5.3	Как хорошо здоровым быть	1		1	
5.4	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1		1	Круглый стол
6	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	3	2	1	
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1		
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1		
6.3	Я б в спасатели пошел	1		1	Ролевая игра
7	<b>Вот и стали мы на год взрослей</b>	4	2	2	
7.1	Опасности летом (просмотр видеофильма)	1	1		
7.2	Первая доврачебная помощь	1		1	
7.3	Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»	1	1		презентация
7.4	Чему мы научились за год.	1		1	диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	

### 2 класс. «Если хочешь быть здоров»

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение. Вот мы и в школе.	4	1	3	КВН
2	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
3	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
4	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная конференция
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2	Диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 класс. «Если хочешь быть здоров»

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	<b>Введение. Вот мы и в школе.</b>	4	1	3	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1		1	



1.2	По стране Здоровейке	1		1	Презентация
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
1.4	Я хозяин своего здоровья	1		1	КВН
2	<b>Питание и здоровье</b>	5	3	2	
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
3	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7	4	3	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1		
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1		
3.3	Будьте здоровы	1	1		Презентация
3.4	Иммунитет	1		1	
3.5	Беседа. Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1		1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1		
3.7	Слагаемые здоровья	1		1	За круглым столом
4	<b>Я в школе и дома</b>	6	3	3	
4.1	Я и мои одноклассники	1	1		
4.2	Почему устают глаза?	1	1		Презентация
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
5	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4	1	3	
5.1	Закаливание	1	1		
5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1		1	Круглый стол
5.3	Самый здоровый класс	1		1	
5.4	Разговор о правильном питании Вкусные и полезные вкусы	1		1	Дискуссия
6	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	4	2	2	
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	Презентация
7	<b>Вот и стали мы на год взрослей</b>	4	2	2	
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Чем и как можно отравиться. Красивые грибы	1		1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1		

7.4	Наши успехи и достижения	1		1	Диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	

### 3 класс «По дорожкам здоровья»

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение. Вот мы и в школе.	4	1	3	Праздник
2	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
3	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
4	Я в школе и дома	6	3	3	
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2	Диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 3 класс «По дорожкам здоровья»

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	<b>Введение. Вот мы и в школе.</b>	4	1	3	
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
2	<b>Питание и здоровье</b>	5	3	2	
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
3	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7	4	3	
3.1	Труд и здоровье	1	1		
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1		Презентация
3.3	Хочу остаться здоровым	1	1		
3.4	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1		1	Презентация
3.5	Беседа. Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1	1		
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1		
3.7	Моё здоровье в моих руках	1		1	Викторина
4	<b>Я в школе и дома</b>	6	3	3	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1		
4.2	Доборечие	1	1		
4.3	Азбука вежливости	1		1	

4.4	Бесценный дар - зрение.	1		1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	1		
4.6	Спасатели, вперёд!	1		1	Викторина
5	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4	1	3	
5.1	Закаливание	1	1		
5.2	Движение — это жизнь	1		1	
5.3	Дальше, быстрее, выше	1		1	
5.4	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1		1	Дискуссия
6	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	4	2	2	
6.1	Мир моих увлечений	1	1		
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1		
6.3	Добро лучше, чем зло.	1		1	
6.4	В мире интересного.	1		1	Презентация
7	<b>Вот и стали мы на год взрослей</b>	4	2	2	
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»	1	1		КВН
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1		1	Диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

№	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение. Вот мы и в школе.	4	1	3	Круглый стол
2	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
3	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
4					
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Презентация
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2	Диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	<b>Введение. Вот мы и в школе.</b>	4	1	3	

1.1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		1	
1.2	Правила личной гигиены	1		1	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1		Презентация
1.4	Как познать себя	1		1	
2	<b>Питание и здоровье</b>	5	3	2	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1		
2.2	Здоровая пища для всей семьи	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			
3	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7	4	3	
3.1	Домашняя аптечка	1	1		
3.2	Мы за здоровый образ жизни	1	1		
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1		
3.4	Береги зрение с молодю.	1			
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1			
3.6	Отдых для здоровья	1	1		
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			
4	<b>Я в школе и дома</b>	6	3	3	
4.1	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1	1		
4.2	Класс не улица, ребята, и запомнить это надо!	1	1		
4.3	Спешите делать добро	1			
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			
4.5	Мода и школьные будни	1	1		
4.6	Делу- время, потехе- час.	1			
5	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4	1	3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1		
5.2	За здоровый образ жизни.	1		1	
5.3	Закаливание	1		1	
5.4	Разговор о правильном питании Вкусные и полезные вкусности	1		1	
6	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	4	2	2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1		
6.2	Вредные привычки и их	1	1		

	профилактика				
6.3	Школа и моё настроение	1		1	
6.4	В мире интересного.	1		1	
7	<b>Вот и стали мы на год взрослей</b>	4	2	2	
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Игра «Мой горизонт»	1		1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	1		
7.4	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	1		1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	

#### Раздел 4. Содержание курса

Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Цель:** формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

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

**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 укрепление 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, СРВИ, 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.

##### **Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе». (16 ч.)**

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

##### **1 класс 4 часа**

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра - К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

##### **2 класс 4 часа**

Тема 1 Что мы знаем ЗОЖ

Тема 2 По стране Здравейке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

#### **3 класс 4 часа**

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2 Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

#### **4 класс 4 часа**

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

Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч)

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

### **Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)**

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

#### **1 класс – 5 часов**

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков

«Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (умеет ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

#### **2 класс - 5 часов**

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. Что даёт нам море.

Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

#### **3 класс- 5 часов**

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 Чудесный сундучок. Текущий контроль знаний – КВН

#### **4 класс - 5 часов**

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

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

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 Богатырская силушка. Текущий контроль знаний –КВН

### **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

#### **1 класс (7 часов)**

Тема 1 Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 3 Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь

Тема 6 Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим.

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (Викторина)

## 2 класс (7 часов)

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3 Будьте здоровы

Тема 4 Иммунитет

Тема 5 Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье.

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья. Текущий контроль знаний- за круглым столом

## 3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 Хочу остаться здоровым

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5 Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье.

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7 Моё здоровье в моих руках. Текущий контроль знаний-викторина

## 4 класс (7 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2 Мы за здоровый образ жизни

Тема 3 Марафон. Сколько стоит твоё здоровье

Тема 4 Береги зрение смолоду.

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

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

### **Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)**

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

## 1 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья.

Тема 2 Зрение – это сила

Тема 3 Осанка – это красиво

Тема 4 Весёлые перемены

Тема 5 Здоровье и домашние задания

Тема 6 Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

## 2 класс (6 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 2 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 3 Шалости и травмы

Тема 4 Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление

Тема 5 Умники и умницы

Тема 6 Текущий контроль знаний

## 3 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья

Тема 2 Доброречие

Тема 3 Азбука вежливости

Тема 4 Бесценный дар- зрение

Тема 5 Гигиена правильной осанки

Тема 6 Спасатели, вперёд! Текущий контроль знаний

## 4 класс (6 часов)

Тема 1 Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим

Тема 2 Класс не улица ребята! И запомнить это надо!

Тема 3 Спешите делать добро

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Мода и школьные будни

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

## **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)**

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

### **1 класс (4 часа)**

Тема 1 Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. Как хорошо здоровым быть

Тема 4 Как сохранять и укреплять свое здоровье. Текущий контроль знаний- круглый стол

### **2 класс (4 часа)**

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

Тема 3 Самый здоровый класс

Тема 4 Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний-

### **3 класс (4 часа)**

Тема 1 Закаливание

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3 Дальше, быстрее, выше

Тема 4 Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний

### **4 класс (4 часа)**

Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. За здоровый образ жизни.

Тема 3 Закаливание

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

## **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)**

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

### **1 класс (3 часа)**

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3 Я б в спасатели пошел Текущий контроль знаний

### **2 класс (4 часа)**

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3 Веснянка

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний

### **3 класс (4 часа)**

Тема 1 Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Добро лучше, чем зло.

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний-

### **4 класс (4 часа)**

Тема 1 Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Школа и моё настроение

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

## **Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

### **1 класс (4 часа)**

Тема 1 Опасности летом (просмотр видеофильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3 Вредные и полезные растения.

Тема 4 Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

### **2 класс (4 часа)**

Тема 1 Я и опасность.



Тема 2. Чем и как можно отравиться. Красивые грибы.

Тема 3 Первая помощь при отравлении

Тема 4 Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

### **3 класс (4 часа)**

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

### **4 класс (4 часа)**

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний.

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков.**

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

## **Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для реализации программы «Планета здоровья» необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

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.**

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

### **Литература**

.Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М.: изд Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.

Бабкина Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2011 – № 12 – С. 3–6

. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.

Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.

- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. З.И. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
- Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2013. – 268 с.
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2013, с.57.
- Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 2011. – 120