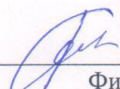


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югра
Департамент образования Администрации города Ханты-Мансийска
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 5
имени Безноскова Ивана Захаровича

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
начальных классов



Филатова Т.Е.

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании МС школы



заместитель директора по
УВР Богателия Н.В.

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Кузьменкова В.М.

Приказ № 449
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«В здоровом теле – здоровый дух»

г.Ханты-Мансийск, 2024г.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты.
3. Композиция построения кружковых занятий.
4. Содержание программы.
5. Календарно-тематическое планирование кружковых занятий.
6. План мероприятий.
7. Реальный результат деятельности.
8. Список литературы.

Пояснительная записка

Актуальность

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов начального образования относится сохранение и укрепление здоровья детей. ФГОС второго поколения определяет этот вопрос одним из приоритетных.

Чем выше уровень здоровья детей в современной школе, тем выше процент усвоения всей суммы знаний. Однако показатели последних лет говорят о снижении этого уровня.

Проблема

Выявлено: усилилась перегрузка учащихся; увеличились случаи простудных заболеваний; интенсификация учебного процесса из-за недостаточной компетентности педагогов; низкий уровень сформированности у учащихся и родителей представлений о здоровом образе жизни.

Ряд выявленных мною причин обострили *актуальность проблемы* сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Новизна

Для решения этой проблемы мной была разработана образовательная программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» спортивно-оздоровительного направления.

Образовательная программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья. Программа построена на основе культурологического и личностноориентированного подхода. 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.

Цель программы - создание условий для повышения всех уровней здоровья учащихся (физического, психологического, нравственного).

Задачи программы:

- сохранить и укрепить здоровье учащихся;
- создавать межличностную атмосферу в классе;
- формировать у ребёнка необходимые УУД по здоровому образу жизни, учить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- привлекать родителей, учителей, медицинских работников и общественность к решению вопросов оздоровления детей.

Исполнители программы: учащиеся 1-4 классов в возрасте 7-11 лет, учителя начальных классов, медицинская сестра, родители, работники СДК, инспектора ГИБДД.

Направления педагогической деятельности:

- использование современных образовательных программ, методик и технологий;
- создание морально – психологического климата (моральную и бытовую среду в семье и в классе);
- использование рационального режима дня, труда и отдыха;
- создание санитарно-гигиенических условий учебно-воспитательного процесса.

Методы работы:

- педагогические («уроки здоровья», соревнования и т. д.);
- психологические (уроки развития и творчества);
- медицинские (профилактика отклонения со стороны органов зрения, работа с часто болеющими детьми и т. д.).

Технологии:

- технологии развивающего обучения (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л.С. Выготского и Н.Ф. Виноградовой;

- технологии уровневой дифференциации обучения, построенные профессором Н.Ф. Виноградовой;
- педагогика сотрудничества, построенная на идеях великого педагога Ш.А. Амонашвили;
- технология раскрепощённого развития детей, в основу взяты идеи кандидатов медицинских наук И.В. Абрамовой и биологических наук Т.И. Бочкаревой.

Основные принципы построения программы:

- Комплексный междисциплинарный подход – основа программы. Формирование единой команды специалистов (учитель, врач, администрация, общественность), занимающихся проблемами сохранения здоровья младших школьников в начальной школе (команда единомышленников).
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся – все, что происходит в начальной школе – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности, работу с родителями и др. - должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.
- Принцип триединого представления о здоровье – подход к категории в соответствие с определением Всемирной организации здравоохранения, т. е. как к единству физического, психологического, нравственного.
- Принцип доступности и индивидуализации. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ребёнка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщение к разным формам познавательной активности. Таким образом, исключаются негативные и вредные последствия для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.

- Принцип оздоровительной направленности и формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих.
- Принцип активного привлечения родителей к работе по сохранению и укреплению здоровья через различные виды родительских собраний, лекций, консультаций со специалистами, анкетирование, участие в жизни класса и школы и т. д.

Основные формы работы:

- беседы;
- родительские собрания;
- родительские лектории;
- индивидуальные консультирования;
- совместные мероприятия;
- конкурсы;
- игровые программы и игры;
- мониторинги, анкетирования;
- семейные праздники;
- часы общения;
- тренинги;
- устные журналы;
- диспуты;
- викторины;
- заочные путешествия;
- экскурсии;
- презентации;
- проектная и исследовательская деятельность;
- утренники;
- динамические перемены;
- КТД, ключевые дела;
- посещение на дому.

Реализация программы

Реализация программы предполагается в период 2024 - 2028 гг. в три этапа:

I этап (2024-2025г): Информационно-подготовительный.

Создание организационно-правовых условий для формирования безопасной среды и здоровьесберегающих условий обучения школьников.

II этап (2025 – 2027 г): Внедренческий (Основной).

Реализация Программы в целом. Расширение образовательного потенциала деятельности школы, в том числе через работу секций дополнительного образования детей на базе ОУ и социальных партнеров. Стабилизация здоровья учащихся посредством мониторингов и анкетирования с участием родительской общественности.

III этап (2027 -2028 г): Итогово-обобщающий. Анализ результатов внедрения Программы. Определение перспективных путей дальнейшего развития Программы.

Материально техническая база

Учебные пособия:

- 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: профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

ноутбук, мультимедийный проектор, интерактивная доска.

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.

Личностными результатами 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятие;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь 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;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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.

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).

Требования к знаниям и умениям учащихся в процессе реализации программы

В ходе реализации образовательной программы внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» учащиеся 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 укрепления 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;
- 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.

Оздоровительные результаты программы:

- снижение случаев простудных заболеваний;
- повышение уровня физического и психологического здоровья учащихся;
- повышение уровня воспитанности учащихся;
- повышение уровня адаптированности первоклассников;
- повышение качества обучения.

**Композиция построения внеурочных занятий
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»**

Курс преподаётся непрерывно в течение 4 лет в начальной школе, еженедельно 1 занятие в неделю с общим охватом 34 часа в год, в 1 классе – 33. Состоит из четырёх взаимосвязанных блоков. Номер блока реализуемого в течение одного учебного года, соответствует классу обучения учащихся.

№	Наименование блока	Класс	Основные предназначения блока
1	«Первые шаги к здоровью»	1 класс	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими
2	«Если хочешь быть здоров»	2 класс	Культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края
3	«По дорожкам здоровья»	3 класс	Интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях
4	«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»	4 класс	Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств

Содержание программы

Образовательная программа «В здоровом теле – здоровый дух» реализуется во внеурочное время в спортивно-двигательном режиме через кружковые занятия и план мероприятий. Кружковые занятия делятся на теорию и практику. Теоретические занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями необходимыми для развития навыков ребенка. Теоретические занятия проходят в форме бесед, лекций, устных журналов, диспутов, в которые включены вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т. д. В занятия включены не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. 70% содержания планирования направлено на практические занятия. Основная задача практических занятий - учить использовать полученные знания в повседневной жизни. Теоретические и практические занятия реализуются в основном через план мероприятий по программе «В здоровом теле – здоровый дух», здоровьесберегающие технологии, охватывающие все направления педагогической деятельности.

Где и как используются здоровьесберегающие технологии

Технологии развивающего обучения (ТРО)

Курс преподаётся интегрировано с УМК «Школа России», программами внеурочной деятельности «Формирование гражданской ответственности и нравственных устоев учащихся через диалог культур народов мира», «Школа юных инспекторов движения».

Технологии уровневой дифференциации обучения

Теоретические и практические занятия выстраиваются дифференцированно с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащихся. Появляется возможность эффективнее работать с различными категориями учащихся: «сильными» и «слабыми», одарёнными детьми, детьми, имеющими трудности в обучении и общении, «трудными», «опекаемыми» детьми и их семьями.

Педагогика сотрудничества

- С целью быстрого включения в работу детей и их заинтересованности вначале каждого занятия проводится сидя на ковре первый компонент «Утреннего сбора» – Приветствие. Дети, передавая мяч по кругу, приветствуют друг друга и говорят комплементы.
- В рамках программы регулярно совместно с учителями начальных классов, физической культуры и предметниками проходят «Дни Здоровья», «Весёлые старты», акции «Бодрость духа», соревнования «К здоровью через движение», проекты «Влияние комнатных растений на здоровье школьников», уроки-здоровья с привлечением родителей.
- Сотрудничество с «внешними факторами»: работа с медицинскими работниками, библиотекой и СДК (беседы, конкурсы, спортивные праздники, весёлые старты и т. д.)

Технология раскрепощённого развития детей

- Практические занятия в основном проводятся в спортивном зале, где используем упражнения с маленькими человечками, физические и танцевальные упражнения, игры, упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, кинезиологические упражнения, пальчиковую гимнастику, уроки творчества, смены деятельности и развития, коррекционные занятия и т.д.
- В течение всех занятий определяю и фиксирую психологический климат, рационально распределяю время, провожу эмоциональную разрядку через игровые технологии (игры на расслабление).

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»
1 класс «Первые шаги к здоровью»,1 группа.**

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Дата
1	Режим дня - здоровый образ жизни	Беседа	1	03.09.2024
2	Чистота-залог здоровья!	Практическая игра	1	10.09.2024
3	Азбука безопасности на дороге	Просмотр видеофильма	1	17.09.2024
4	Законы улиц и дорог	Деловая игра	1	24.09.2024
5	В гостях у Мойдодыра	Кукольный спектакль	1	01.10.2024
6,7	Витамины наши друзья и помощники	Устный журнал, Викторина	2	8.10.2024 15.10.2024
8	Ю. Тувим «Овощи»	Кукольный театр	1	22.10.2024
9	Как и чем мы питаемся	Игровая программа	1	05.11.2024
10	Красный, желтый. Зеленый	Викторина	1	12.11.2024
11	Умеем ли мы правильно питаться	Викторина	1	19.11.2024
12,13	Подвижные игры на свежем воздухе	Игры	2	26.11.2024 03.12.2024
14	День здоровья_ «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	Игровая программа	1	10.12.2024
15	Мой внешний вид-залог здоровья	Конкурс	1	17.12.2024
16	Глаза - главные помощники человека	Беседа	1	24.12.2024
17	Чтобы уши слышали	Лекция	1	14.01.2025
18	Прежде чем за стол	Устный	1	21.01.2025

	мне сесть, я подумаю, что съесть	журнал		
19, 20	Знаешь ли ты правила поведения в школе	Беседа, игра-практикум	2	28.01.2025 4.02.2025
21, 22	Правила поведения в общественных местах	Лекторий, деловая игра	2	11.02.2025 25.02.2025
23	Как обезопасить свою жизнь	Час общения	1	4.03.2025
24	В здоровом теле здоровый дух	Акция	1	11.03.2025
25	Осторожно, тонкий лёд!	Диспут	1	18.03.2025
26	Веселые переменки	Игра	1	01.03.2025
27	Пальчиковая гимнастика	Игра	1	08.04.2025
28	Физкультминутки с элементами самомассажа	Игра	1	15.04.2025
29	Молодость и здоровье - нам с бабулей подспорье	Игра-расследование	1	22.04.2025
30	Надёжная защита организма, здоровое питание	Диспут	1	29.04.2025
31, 32	Уроки здоровья	Ролевые игры	2	6.05.2025 13.05.2025
33	Чему мы научились за год	Устный журнал	1	20.05.2025

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»
1 класс «Первые шаги к здоровью», 2 группа.**

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Дата
1	Режим дня - здоровый образ жизни	Беседа	1	05.09.2024
2	Чистота-залог здоровья!	Практическая игра	1	12.09.2024
3	Азбука безопасности на дороге	Просмотр видеофильма	1	19.09.2024
4	Законы улиц и дорог	Деловая игра	1	26.09.2024
5	В гостях у Мойдодыра	Кукольный спектакль	1	03.10.2024
6,7	Витамины наши друзья и помощники	Устный журнал, Викторина	2	10.10.2024 17.10.2024
8	Ю. Тувим «Овощи»	Кукольный театр	1	24.10.2024
9	Как и чем мы питаемся	Игровая программа	1	07.11.2024
10	Красный, желтый. Зеленый	Викторина	1	14.11.2024
11	Умеем ли мы правильно питаться	Викторина	1	21.11.2024
12,13	Подвижные игры на свежем воздухе	Игры	2	28.11.2024 05.12.2024
14	День здоровья_ «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	Игровая программа	1	12.12.2024
15	Мой внешний вид-залог здоровья	Конкурс	1	19.12.2024
16	Глаза - главные помощники человека	Беседа	1	26.12.2024

17	Чтобы уши слышали	Лекция	1	9.01.2025
18	Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть	Устный журнал	1	16.01.2025
19, 20	Знаешь ли ты правила поведения в школе	Беседа, игра-практикум	2	23.01.2025 30.01.2025
21, 22	Правила поведения в общественных местах	Лекторий, деловая игра	2	6.02.2025 13.02.2025
23	Как обезопасить свою жизнь	Час общения	1	27.02.2025
24	В здоровом теле здоровый дух	Акция	1	6.03.2025
25	Осторожно, тонкий лёд!	Диспут	1	13.03.2025
26	Веселые переменки	Игра	1	20.03.2025
27	Пальчиковая гимнастика	Игра	1	03.04.2025
28	Физкультминутки с элементами самомассажа	Игра	1	10.04.2025
29	Молодость и здоровье - нам с бабулей подспорье	Игра-расследование	1	17.04.2025
30	Надёжная защита организма, здоровое питание	Диспут	1	24.04.2025
31, 32	Уроки здоровья	Ролевые игры	2	8.05.2025 15.05.2025
33	Чему мы научились за год	Устный журнал	1	22.05.2025

**Календарно-тематическое планирование внеурочных занятий
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»
2 класс «Если хочешь быть здоров» , 1 группа**

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Дата
1	Что мы знаем о ЗОЖ	Круглый стол	1	
2	Я хозяин своего здоровья	Утренник	1	
3	Я хозяин своего здоровья	Диспут	1	
4	Правильное питание – залог здоровья	Беседа	1	
5	Меню из трех блюд на всю жизнь	Практикум	1	
6	Культура питания. Этикет	Лекторий	1	
7	Я выбираю кашу	Спектакль	1	
8	Что дает нам море	Заочное путешествие	1	
9	Светофор здорового питания	КВН	1	
10	Сон и его значение для здоровья человека	Игра-путешествие	1	
11, 12	Закаливание в домашних условиях	Тренинг, выставка рисунков	2	
13	День здоровья «Будьте здоровы»	Игровая программа	1	
14	Как сохранять и укреплять своё здоровье. Иммуитет	Беседа	1	
15, 16	Упражнения по формированию осанки	Игры	2	
17	Гимнастика для глаз	Тренинг	1	
18	Пальчиковая	Игра	1	

	гимнастика			
19	Спорт в жизни ребёнка	Круглый стол	1	
20	Слагаемые здоровья	Конкурс	1	
21	Гигиена и здоровье	Практикум	1	
22	В здоровом теле – здоровый дух	Соревнование	1	
23, 24	Азбука дорожного движения	Лекторий, выставка рисунков	2	
25, 26	Безопасность на дороге	Беседа, тренинг	2	
27	Почему мы говорим неправду? Поможет ли обман?	Диспут	1	
28	Спешите делать добро	Игра	1	
29	День здоровья «Самый здоровый класс»	Игровая программа	1	
30	А. Колобова «Красивые грибы»	Кукольный спектакль	1	
31	Первая помощь при отравлении	Практикум	1	
32	Вкусные и полезные вкусы	КВН	1	
33	Подвижные игры на свежем воздухе	Игровая программа	1	

**Календарно-тематическое планирование внеурочных занятий
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»
2 класс «Если хочешь быть здоров» , 2 группа**

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Дата
1	Что мы знаем о ЗОЖ	Круглый стол	1	
2	Я хозяин своего здоровья	Утренник	1	
3	Я хозяин своего здоровья	Диспут	1	
4	Правильное питание – залог здоровья	Беседа	1	
5	Меню из трех блюд на всю жизнь	Практикум	1	
6	Культура питания. Этикет	Лекторий	1	
7	Я выбираю кашу	Спектакль	1	
8	Что дает нам море	Заочное путешествие	1	
9	Светофор здорового питания	КВН	1	
10	Сон и его значение для здоровья человека	Игра-путешествие	1	
11, 12	Закаливание в домашних условиях	Тренинг, выставка рисунков	2	
13	День здоровья «Будьте здоровы»	Игровая программа	1	
14	Как сохранять и укреплять своё здоровье. Иммунитет	Беседа	1	
15, 16	Упражнения по формированию осанки	Игры	2	
17	Гимнастика для глаз	Тренинг	1	

18	Пальчиковая гимнастика	Игра	1	
19	Спорт в жизни ребёнка	Круглый стол	1	
20	Слагаемые здоровья	Конкурс	1	
21	Гигиена и здоровье	Практикум	1	
22	В здоровом теле – здоровый дух	Соревнование	1	
23, 24	Азбука дорожного движения	Лекторий, выставка рисунков	2	
25, 26	Безопасность на дороге	Беседа, тренинг	2	
27	Почему мы говорим неправду? Поможет ли обман?	Диспут	1	
28	Спешите делать добро	Игра	1	
29	День здоровья «Самый здоровый класс»	Игровая программа	1	
30	А. Колобова «Красивые грибы»	Кукольный спектакль	1	
31	Первая помощь при отравлении	Практикум	1	
32	Вкусные и полезные вкусы	КВН	1	
33	Подвижные игры на свежем воздухе	Игровая программа	1	

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»
3 класс «По дорожкам здоровья», 1 группа**

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Дата
1	Здоровый образ жизни, что это?»	Беседа	1	
2	Личная гигиена	Викторина	1	
3	Здоровяк предупреждает	КВН	1	
4	Остров здоровья	Игра - путешествие	1	
5	Смак	Игра	1	
6	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	Час общения	1	
7	Вредные микробы	Лекторий	1	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Практикум	1	
9	Чудесный сундучок	КТД	1	
10	Труд и здоровье	Диспут	1	
11	Наш мозг и его волшебные действия	Тренинг	1	
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	Игровая программа	1	
13, 14	Как укрепить и сохранить свое здоровье	Беседа, тренинг	2	
15	Природа – источник здоровья	Экскурсия	1	
16	Моё здоровье в моих руках	Исследование	1	
17	Мой внешний вид - залог здоровья	Беседа	1	
18	Доброречие	Игра	1	
19	С.Преображнский «Капризка»	Спектакль	1	
20, 21	Гигиена правильной осанки	Практикум	2	
22	Спасатели, вперёд!	Игровая программа	1	

23	Движение – это жизнь	Акция	1	
24	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	Игровая программа	1	
25, 26	Разговор о правильном питании	Тренинг, выставка рисунков	2	
27	Мир моих увлечений	Устный журнал	1	
28, 29	Вредные привычки и их профилактика	Проект	2	
30	А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	Кукольный театр	1	
31, 32	Лесная аптека на службе человека	Проект	2	
33	Не зная броду, не суйся в воду	Познавательная игра	1	
34	Чему мы научились и чего достигли	Устный журнал	1	

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»
3 класс «По дорожкам здоровья», 2 группа**

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Дата
1	Здоровый образ жизни, что это?»	Беседа	1	
2	Личная гигиена	Викторина	1	
3	Здоровяк предупреждает	КВН	1	
4	Остров здоровья	Игра - путешествие	1	
5	Смак	Игра	1	
6	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	Час общения	1	
7	Вредные микробы	Лекторий	1	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Практикум	1	
9	Чудесный сундучок	КТД	1	
10	Труд и здоровье	Диспут	1	
11	Наш мозг и его волшебные действия	Тренинг	1	
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	Игровая программа	1	
13, 14	Как укрепить и сохранить свое здоровье	Беседа, тренинг	2	
15	Природа – источник здоровья	Экскурсия	1	
16	Моё здоровье в моих руках	Исследование	1	
17	Мой внешний вид - залог здоровья	Беседа	1	
18	Доброречие	Игра	1	
19	С.Преображнский «Капризка»	Спектакль	1	
20, 21	Гигиена правильной осанки	Практикум	2	
22	Спасатели, вперёд!	Игровая программа	1	

23	Движение – это жизнь	Акция	1	
24	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	Игровая программа	1	
25, 26	Разговор о правильном питании	Тренинг, выставка рисунков	2	
27	Мир моих увлечений	Устный журнал	1	
28, 29	Вредные привычки и их профилактика	Проект	2	
30	А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	Кукольный театр	1	
31, 32	Лесная аптека на службе человека	Проект	2	
33	Не зная броду, не суйся в воду	Познавательная игра	1	
34	Чему мы научились и чего достигли	Устный журнал	1	

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»
4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья», 1 группа**

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Дата
1	Здоровье и здоровый образ жизни	Игра	1	
2	Правила личной гигиены	Диспут	1	
3	Физическая активность и здоровье	Тренинг	1	
4	Как познать себя	Практикум	1	
5	Питание необходимое условие для жизни человека	Беседа	1	
6	Кулинарные обычаи	Игра-путешествие	1	
7	Питание и красота	Кулинарный практикум	1	
8, 9	Как питались в стародавние времена и питание в наше время	Проект	2	
10	Богатырская сила	Соревнование	1	
11	День здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»	Игровая программа	1	
12	Домашняя аптечка	Просмотр видеофильма	1	
13	Мы за здоровый образ жизни	Практическая игра	1	
14	Сколько стоит твое здоровье	Спортивный марафон	1	
15	Береги зрение с молодю	Тренинг	1	
16	Как избежать искривления позвоночника	Тренинг	1	
17	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье	КВН	1	
18	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	Практическая игра	1	

19	Класс не улица ребята и запомнить это надо!	Диспут	1	
20	Спеши делать добро	Кукольный театр	1	
21, 22	Мода и школьные будни	Проект	2	
23	Делу время, потехе час	КВН	1	
24	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Тренинг	1	
25	День здоровья «За здоровый образ жизни»	Игровая программа	1	
26	С. Преображенский «Огородники»	Кукольный спектакль	1	
27	Разговор о правильном питании	Диспут	1	
28, 29	Кухни разных народов	Проект	2	
30	Причина несчастных случаев на природе	Беседа	1	
31	Злой колдун - наркотик	Дискуссия	1	
32	День здоровья «Движение – это жизнь»	Соревнование	1	
33	Гордо реет флаг здоровья	Праздник	1	
34	Умее ли вы вести здоровый образ жизни	КВН	1	

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий
по программе «В здоровом теле – здоровый дух»
4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья», 2 группа**

№ занятия	Тема	Форма проведения	Кол-во часов	Дата
1	Здоровье и здоровый образ жизни	Игра	1	
2	Правила личной гигиены	Диспут	1	
3	Физическая активность и здоровье	Тренинг	1	
4	Как познать себя	Практикум	1	
5	Питание необходимое условие для жизни человека	Беседа	1	
6	Кулинарные обычаи	Игра-путешествие	1	
7	Питание и красота	Кулинарный практикум	1	
8, 9	Как питались в стародавние времена и питание в наше время	Проект	2	
10	Богатырская сила	Соревнование	1	
11	День здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»	Игровая программа	1	
12	Домашняя аптечка	Просмотр видеофильма	1	
13	Мы за здоровый образ жизни	Практическая игра	1	
14	Сколько стоит твое здоровье	Спортивный марафон	1	
15	Береги зрение с молодю	Тренинг	1	
16	Как избежать искривления позвоночника	Тренинг	1	
17	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье	КВН	1	
18	Мы здоровьем дорожим – соблюдая	Практическая игра	1	

	свой режим			
19	Класс не улица ребята и запомнить это надо!	Диспут	1	
20	Спешите делать добро	Кукольный театр	1	
21, 22	Мода и школьные будни	Проект	2	
23	Делу время, потехе час	КВН	1	
24	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Тренинг	1	
25	День здоровья «За здоровый образ жизни»	Игровая программа	1	
26	С. Преображенский «Огородники»	Кукольный спектакль	1	
27	Разговор о правильном питании	Диспут	1	
28, 29	Кухни разных народов	Проект	2	
30	Причина несчастных случаев на природе	Беседа	1	
31	Злой колдун - наркотик	Дискуссия	1	
32	День здоровья «Движение – это жизнь»	Соревнование	1	
33	Гордо реет флаг здоровья	Праздник	1	
34	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	КВН	1	

**План мероприятий по программе спортивно-оздоровительного
направления «В здоровом теле – здоровый дух»**

№	Содержание деятельности	Время проведения	Ответственный
1	Мониторинги состояния здоровья учащихся 1- 4 классов, Дни ДРК.	Начало и конец года	Классный руководитель, медработник.
2	День влюблённых в футбол.	Октябрь, май	Классный руководитель, уч. физкультуры
4	Организация и проведение контроля выполнения санитарных норм и правил.	1 раз в 2 недели	Медработник, администрация
5	Запись в спортивные кружки и секции.	Сентябрь - октябрь	Классный руководитель
6	Ведение малых форм здоровьесбережения - первый компонент «Утреннего сбора» – Приветствие.	Вначале каждого занятия	Классный руководитель
7	Проведение минуток здоровья, коррекционных занятий.	1 раз в 2 недели	Классный руководитель, медработник
8	Проведение традиционного праздника «Осенний марафон».	октябрь	Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник
9	Проведение Дней здоровья.	Ноябрь, февраль, май	Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник
10	Обучающие теоретические и практические занятия по вопросам здоровьесбережения учащихся.	Сентябрь, январь, май	Классный руководитель, медработник, директор СДК
11	Соревнование «К здоровью через движение».	Ноябрь, март	Классный руководитель, уч. физкультуры,
12	Акция «Бодрость духа».	Октябрь, март	Классный руководитель, уч. физкультуры,
13	Проведение праздника-спартакиады «Папа, мама, я – спортивная семья».	Апрель	Классный руководитель, уч. физкультуры, медработник
14	Выставки, презентации, творческие и игровые проекты на тему «Здоровье».	Октябрь, январь, апрель, май	Классный руководитель, медработник, сельский библиотекарь, инспектор ГИБДД
15	Анализ результатов и организации процесса сохранения и укрепления здоровья учащихся начальной школы	Май	Классный руководитель

Литература

1. И. В. Абрамова, Т. И. Бочкарёва. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2004 год.
2. С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2008 год.
3. О. А. Степанова. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей группы продлённого дня, педагогов дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - Москва ТЦ Сфера, 2004 год.
4. Н. И. Третьяков, А. А. Андреев, И. А. Забуслаева. Мониторинг: Определение уровня воспитанности учащихся.
5. Интернет-ресурсы: [http:// sipkro.ru](http://sipkro.ru), nsportal.ru, standart.edu.ru.
6. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
7. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
8. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
9. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
10. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
11. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.