

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Квитокская средняя общеобразовательная школа № 1**

«РАССМОТРЕНО»

на заседании педсовета
«28» августа 2023 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДЕНО»

«28» августа 2023 г.
Приказ № 262

Директор

О.В.Маслий

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
«Карусель Здоровья»**

Возраст обучающихся 7 – 10 лет

Срок реализации 4 года

Составитель:

Филиппова Светлана Сергеевна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Квиток, 2023

Раздел I. Основные характеристики программы.

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Карусель Здоровья» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что в период детства у младшего школьника закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического и психического развития. Поэтому проблеме здоровья стоит рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Карусель здоровья» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых школьников не превышает 12%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья младших школьников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное душевное и социальное благополучие. Действительно, если есть проблемы со здоровьем, не важно, физическим или психологическим, то остальные составные части благополучия (взаимоотношения со сверстниками, учеба, дружба, творчество) отходят на второй план.

Программа «Карусель здоровья», разработана для обучающихся 1-4 классов, является комплексной, включающей физиологический, психологический и воспитательный аспекты.

- **Физиологический** – привитие основ правильного питания, спорта, личной гигиены, отказ от вредных привычек; воспитание выносливости, силы, ловкости и соревновательного духа.
- **Психологический** – воспитание социально-адаптированной, творческой личности, ориентированной на успех.
- **Воспитательный** – развитие таких качеств в учениках как духовность, нравственность, любовь и уважение к человеческому роду. Преодоление средствами игры разрыв между физическим и духовным развитием детей, формирование у них стремления к совершенствованию своих духовных и физических возможностей.

Отличительные особенности программы, новизна.

В ходе изучения программы дети осмысливают многие проблемы своего бытия, учатся соблюдать режим дня, жить в коллективе, считаться со своими товарищами. В ней сделан акцент на укрепление здоровья детей; улучшение социально-психологического климата в учебном коллективе; снижение темпа роста негативных социальных явлений среди детей; формирование умений, навыков, приобретение жизненного опыта, адекватного поведения в экстремальных ситуациях; создание благоприятных условий для оздоровления детей через сотрудничество с учреждениями дополнительного образования. Реализуется принцип активного участия в различных мероприятиях, дети учатся организовывать свой досуг.

Укрепление физических и психических сил ребенка, приобретение им новых знаний, умений, нового положительного жизненного опыта – результат правильно спланированного комплексного целевого программирования по учебно-воспитательной работе.

Адресат программы.

Программа адресована детям от 7 до 10 лет.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Объем программы – 144 часа.

1-й год обучения – 36 часов в год;

2-й год обучения - 36 часов в год;

3-й год обучения - 36 часов в год;

4-й год обучения - 36 часов в год.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся по группам:

1 группа – 1 час в неделю;

2 группа – 1 час в неделю.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.

3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

1.3 Содержание программы

Учебный план.

1 год обучения

№ п\п	Название раздела, темы	кол-во часов			Формы организации
		всего	теория	практика	

					занятий
1-4	Введение «Здоровый образ жизни»	4	1	3	Праздник
5- 9	Правильное и неправильное питание	5	3	2	Викторина
10-16	В здоровом теле - здоровый дух	7	3	4	Викторина
17-22	Правила на всю жизнь	6	3	3	Игра - викторина
23-26	Советы доктора Айболита	4	1	3	Круглый стол
27-31	Мир вокруг меня	5	2	3	Ролевая игра
32-36	Моя безопасность	5	2	3	Диагностика
	Итого:	36	15	21	

2 год обучения

№ п\п	Название раздела, темы	кол-во часов			Формы организации занятий
		всего	теория	практика	
1-4	Введение «Здоровый образ жизни»	4	1	3	Игра - КВН
5- 9	Правильное и неправильное питание	5	3	2	Викторина
10-16	В здоровом теле - здоровый дух	7	3	4	Круглый стол
17-22	Правила на всю жизнь	6	3	3	Текущий контроль
23-26	Советы доктора Айболита	4	1	3	Конкурс «Правильное питание»
27-31	Мир вокруг меня	5	2	3	Научно – практическая конференция
32-36	Моя безопасность	5	2	3	Диагностика
	Итого:	36	15	21	

3 год обучения

№ п\п	Название раздела, темы	кол-во часов			Формы организации занятий
		всего	теория	практика	
1-4	Введение «Здоровый образ жизни»	4	1	3	Игра - КВН
5- 9	Правильное и неправильное питание	5	3	2	Викторина

10-16	В здоровом теле - здоровый дух	7	3	4	Круглый стол
17-22	Правила на всю жизнь	6	3	3	Текущий контроль
23-26	Советы доктора Айболита	4	1	3	Конкурс «Правильное питание»
27-31	Мир вокруг меня	5	2	3	Научно – практическая конференция
32-36	Моя безопасность	5	2	3	Диагностика
	Итого:	36	15	21	

4 год обучения

№ п\п	Название раздела, темы	кол-во часов			Формы организации занятий
		всего	теория	практика	
1-4	Введение «Здоровый образ жизни»	4	1	3	Круглый стол «Как познать себя»
5- 9	Правильное и неправильное питание	5	3	2	Игра – КВН «Богатырская силушка»
10-16	В здоровом теле - здоровый дух	7	3	4	Викторина
17-23	Правила на всю жизнь	7	3	4	Игра - викторина
24-28	Советы доктора Айболита	5	1	4	Конкурс «Разговор о правильном питании»
29-32	Мир вокруг меня	4	1	3	Итоговая диагностика
33-36	Моя безопасность	4	2	2	Составление книги здоровья.
	Итого:	36	14	22	

Содержание учебного плана.

Раздел 1 Введение «Здоровый образ жизни»(16 ч.)

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

1 год обучения (4 часа)

- Тема 1. Вредные привычки. Дорога к доброму здоровью.
- Тема2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке. Игра "Мыши водят хоровод"
- Тема 3 Умывание и купание. «В гостях у Мойдодыра»
- Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

2 год обучения (4 часа)

- Тема 1 Правила ЗОЖ
- Тема 2 По стране «Мое здоровье»
- Тема 3 Как сделать сон полезным. « В гостях у Мойдодыра»
- Тема «Мир вокруг меня»(текущий контроль- КВН)

3 год обучения (4 часа)

- Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»
- Тема 2 Вредные привычки. Игра «Найди себе пару»
- Тема 3 Правила гигиены « В гостях у Мойдодыра»
- Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 год обучения (4 часа)

- Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» Игра «Горелки»
- Тема 2. Правила личной гигиены
- Тема 3 Физическая активность и здоровье. Игра «Хитрая лиса»
- Тема 4 Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)

Раздел 2. Правильное и неправильное питание (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 год обучения (5 часов)

- Тема 1 В стране «Витаминия» Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»
- Тема 2. Этикет. Приглашаем к чаю.
- Тема 3. Умеем ли мы правильно питаться «Овощи» Игра «Бездомный заяц»
- Тема 4. А чем же мы питаемся???
- Тема 5 Светофор питания (Текущий контроль знаний- викторина)

2 год обучения (5 часов)

- Тема 1 Меню из трех блюд на всю жизнь.
Тема 2. Правильное питание – залог здоровья
Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»
Тема 4. «Что даёт нам море» Игра
Тема 5 Все цвета здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

3 год обучения (5 часов)

- Тема 1 Игра «Смак»
Тема 2. Правильное питание для нашего здоровья.
Тема 3. Вредные микробы. Игра «Ноги отземли»
Тема 4. Готовим здоровую пищу!
Тема 5 «Волшебный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН

4 год обучения (5 часов)

- Тема 1 Питание – как это важно!!!
Тема 2. Здоровая пища для всей семьи. Игра «Пустое место»
Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
Тема 4. Главный секрет правильного питания.
Тема 5 «Богатырское здоровье»Текущий контроль знаний –КВН

Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух.(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 год обучения (7 часов)

- Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим. Игра «Охотники и утки»
Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим. Игра «Попробуй догони»
Тема 3 Стихотворение «Ручеёк» - инсценировка.
Тема 4 Экскурсия «Как меняется природа»
Тема 5 Моя безопасность.
Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»
Тема 7 Мое здоровье в моих руках. Текущий контроль знаний(Викторина)

2 год обучения (7 часов)

- Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека.
Тема 2. Если хочешь быть здоров – закаляйся.
Тема 3 «Будьте здоровы» эстафеты, подвижные игры.
Тема 4 Иммунитет – что это?
Тема 5 “Как сохранять и укреплять свое здоровье” беседа.
Тема 6 Спорт – как это важно!!!
Тема 7 «Расти здоровым» Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 год обучения (7часов)

Тема 1. Труд для человека.

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 «Хочу остаться здоровым» эстафеты, подвижные игры.

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5 Беседа “Я выбираю движение”.

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7«Не навреди!!!» Текущий контроль знаний-викторина

4 год обучения (7часов)

Тема 1 Домашняя аптечка – в чем опасность?

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни» подвижные игры.

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4«Береги зрение смолоду».

Тема 5 Что такое искривление позвоночника?

Тема 6 Почему мы болеем?

Тема 7 Мы в ответе за свое здоровье! Текущий контроль знаний- викторина

Раздел 4. Правила на всю жизнь (38ч.)

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 год обучения (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья .

Тема 2 Зрение – это сила.

Тема 3 Работа над осанкой.

Тема 4 В гостях у Компьютошки.

Тема 5 Здоровье и домашние задания. Игра «Поезд»

Тема 6 Потребность – расти здоровым. Текущий контроль знаний.

2 год обучения (6 часов)

Тема 1 Я продолжаю расти.

Тема 2. Устали глаза? Причины.

Тема 3 Сколиоз –что это?

Тема 4 Драться или не драться?

Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6 «Мир вокруг и я в нем» Текущий контроль знаний

3 год обучения (6 часов)

Тема 1 Чего не надо бояться?

Тема 2. «Доброречие» Игра «Города»

Тема 3 Первая помощь.

Тема 4«Бесценный дар- здоровье»

Тема5 Гигиена правильной осанки

Тема6«Спасатели , вперед!»Текущий контроль знаний

4 год обучения (7 часов)

Тема 1«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Игра «Корзинки»

Тема 2. Правила поведения «Класс - не улица, ребята!»

Тема 3 Отравление. Как избежать опасности.

Тема 4 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 5 «Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей»

Тема 6 Модный ли я?

Тема 7 Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

Раздел 5. Советы доктора Айболита (17ч.)

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

1 год обучения (4 часа)

Тема 1 Забота о своем здоровье.

Тема 2. Вкусности и полезности.

Тема 3. «Как хорошо здоровым быть» эстафеты, подвижные игры.

Тема 4«Мое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 год обучения (4 часа)

Тема 1 «Я прививки не боюсь, если надо - уколоюсь»

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

Тема 3 «Самый здоровый класс»эстафеты, подвижные игры.

Тема 4 Еще раз о лекарствах. Текущий контроль знаний.

3 год обучения (4 часа)

Тема 1 Кто и как предохраняет нас от болезней.

Тема 2. Движение это жизнь.

Тема 3 «Дальше, быстрее, выше» эстафеты, подвижные игры.

Тема 4«Разговор о правильном питании»

4 год обучения (5 часов)

Тема 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Подвижные игры.

Тема 2. Кто нас лечит?

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4«От улыбки хмурый день светлей...»

Тема 5 Правильно ли мы питаемся?

Раздел 6. Я и мир вокруг меня (19 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 год обучения (5 часов)

Тема 1 Я продолжаю расти. Моё настроение. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки. Игра «Султанчики»

Тема 3 Учусь держать себя в руках.

Тема 4 Как себя вести, когда что-то болит.

Тема 5 У страха глаза велики.

2 год обучения (5 часов)

Тема 1 Мои эмоции и чувства.

Тема 2 Вредные и полезные привычки. Игра «По ровненькой дорожке»

Тема 3 Чего не надо бояться?

Тема 4 Беседа, обсуждение ситуаций из жизни ребят

Тема 5 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

3 год обучения (5 часов)

Тема 1 Я и мои увлечения.

Тема 2. Подарки, как их принимать?

Тема 3 Добро побеждает зло!

Тема 4 Как эмоции влияют на наше самочувствие. Как воспитать в себе сдержанность.

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

4 год обучения (4 часа)

Тема 1 Что ждет меня в будущем?

Тема 2. Отношения с родителями.

Тема 3 Школа и моё настроение

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

Раздел 7. «Моя безопасность» (19ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 год обучения (4 часа)

Тема 1 Опасности на природе (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3 Вредные и полезные растения. Игра «Угадай растение»

Тема 4 Чего не надо бояться?

Тема 5 Что мы узнали. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 год обучения (5 часов)

Тема 1 Безопасное колесо.

Тема 2. Первая помощь при отравлении
Тема 3 Подвижные игры.
Тема 4 Осторожное обращение с животными
Тема 5 Итоги за год. Итоговый контроль знаний- диагностика

3 год обучения (5 часов)

Тема 1 Подвижные игры народов мира.
Тема 2.Лесная аптека для человека.
Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»
Тема 4Ее Водяное величество
Тема 5 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 год обучения (4 часа)

Тема 1 Первая помощь при укусах змей, собак, кошек.
Тема 2. Игра «Фантазеры»
Тема 3 Гордо реет флаг здоровья
Тема 4 «Здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.

1.4 Планируемые результаты

К концу четвертого года изучения программы «Карусель здоровья» учащиеся

будут знать:

- что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс;
- как помочь сохранить себе здоровье;
- должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих;
- что такое волевое поведение;
- знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов;
- что такое вредные и полезные привычки.

будут уметь:

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

Раздел II. Организационно – педагогические условия.

2.1 Календарный учебный график, 2023 – 2024

1 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	05.09	16.00-16.40	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	Беседа	Класс	Фронтальный опрос
2	Сентябрь	12.09	16.00-16.40	Вредные привычки. Игра «Найди себе пару»	1	Игра	Стадион	Викторина
3	Сентябрь	19.09	16.00-16.40	Правила гигиены « В гостях у Мойдодыра»	1	Игра - путешествие	Класс	Создание памятки
4	Сентябрь	26.09	16.00-16.40	«Остров здоровья»	1	Праздник	Спортзал	Игра
5	Октябрь	03.10	16.00-16.40	Игра «Смак»	1	Игра – путешествие	Спортзал	Игра
6	Октябрь	10.10	16.00-16.40	Правильное питание для нашего здоровья.	1	Беседа	Класс	Фронтальный опрос
7	Октябрь	17.10	16.00-16.40	Вредные микробы. Игра «Ноги от земли»	1	Беседа, игра	Класс, стадион	Тестирование
8	Октябрь	24.10	16.00-16.40	Готовим здоровую пищу!	1	Беседа	Класс	Фронтальный опрос, практикум
9	Ноябрь	01.11	16.00-16.40	«Волшебный сундучок»	1	Обсуждение ситуаций	Класс	КВН
10	Ноябрь	07.11	16.00-16.40	Труд для человека.	1	Беседа, игра	Класс, стадион	Фронтальный опрос
11	Ноябрь	14.11	16.00-16.40	Наш мозг и его волшебные действия	1	Тренинг, игра	Класс	Анкетирование
12	Ноябрь	21.11	16.00-16.40	«Хочу остаться здоровым» эстафеты, подвижные игры.	1	Эстафеты	Спортзал	Игра
13	Ноябрь	28.11	16.00-16.40	Солнце, воздух и	1	Экскурсия	Экскурсия в	Фронтальный

				вода наши лучшие друзья			лес	опрос
14	Декабрь	05.12	16.00-16.40	Беседа “Я выбираю движение”.	1	Практическая игра	Класс	Тематическое рисование
15	Декабрь	12.12	16.00-16.40	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	Экскурсия	Класс	Анкетирование
16	Декабрь	19.12	16.00-16.40	«Не навреди!!!»	1	Тренинг	Класс	Викторина
17	Декабрь	26.12	16.00-16.40	Чего не надо бояться?	1	Беседа	Класс	Фронтальный опрос
18	Январь	16.01	16.00-16.40	«Доборечие» Игра «Города»	1	Тренинг	Класс	Создание памяток
19	Январь	23.01	16.00-16.40	Первая помощь.	1	Тренинг	Класс	Создание памяток
20	Январь	30.01	16.00-16.40	«Бесценный дар-здоровье»	1	Практическая игра	Компьютерный класс	Составление золотых правил
21	Февраль	06.02	16.00-16.40	Гигиена правильной осанки	1	Игра – практикум	Класс, спортзал	Анализ ситуаций
22	Февраль	13.02	16.00-16.40	«Спасатели, вперед!»	1	Дискуссия	Класс	Игра - викторина
23	Февраль	20.02	16.00-16.40	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1	Беседа	Класс	Фронтальный опрос
24	Февраль	27.02	16.00-16.40	Движение это жизнь.	1	Беседа	Класс	Тематическое рисование
25	Март	05.03	16.00-16.40	«Дальше, быстрее, выше» эстафеты, подвижные игры.	1	Эстафеты, подвижные игры	Спортзал	Игра - викторина
26	Март	12.03	16.00-16.40	«Разговор о правильном питании»	1	Дискуссия	Класс	Круглый стол
27	Март	19.03	16.00-16.40	Я и мои увлечения	1	Конкурс рисунков	Класс	Выставка рисунков
28	Апрель	02.04	16.00-16.40	Подарки, как их принимать?	1	Беседа	Класс	Создание памяток
29	Апрель	09.04	16.00-16.40	Добро побеждает зло!	1	Тренинг	Спортзал	Анализ ситуаций

30	Апрель	16.04	16.00-16.40	Как эмоции влияют на наше самочувствие.	1	Беседа	Класс	Фронтальный опрос
31	Апрель	23.04	16.00-16.40	Как воспитать в себе сдержанность.	1	Игра - практикум	Спортзал	Ролевая игра
32	Апрель	30.04	16.00-16.40	В мире интересного.	1	Просмотр видео фильма	Класс	Научно – практическая конференция
33	Май	07.05	16.00-16.40	Подвижные игры народов мира.	1	Игра	Спортзал	Беседа
34	Май	14.05	16.00-16.40	Лесная аптека для человека.	1	Игра – практикум	Спортзал	Викторина
35	Май	21.05	16.00-16.40	Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Ее Водяное величество	1	Ролевая игра	Спортзал	Викторина
36	Май	28.05	16.00-16.40	Чему мы научились и чего достигли.	1	Подведение итогов за год	Класс	Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	07.09	16.00-16.40	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	Беседа	Класс	Фронтальный опрос
2	Сентябрь	14.09	16.00-16.40	Вредные привычки. Игра «Найди себе пару»	1	Игра	Стадион	Викторина
3	Сентябрь	21.09	16.00-16.40	Правила гигиены « В гостях у Мойдодыра»	1	Игра - путешествие	Класс	Создание памятки
4	Сентябрь	28.09	16.00-16.40	«Остров здоровья»	1	Праздник	Спортзал	Игра
5	Октябрь	06.10	16.00-16.40	Игра «Смак»	1	Игра – путешествие	Спортзал	Игра

6	Октябрь	12.10	16.00-16.40	Правильное питание для нашего здоровья.	1	Беседа	Класс	Фронтальный опрос
7	Октябрь	19.10	16.00-16.40	Вредные микробы. Игра «Ноги от земли»	1	Беседа, игра	Класс, стадион	Тестирование
8	Октябрь	26.10	16.00-16.40	Готовим здоровую пищу!	1	Беседа	Класс	Фронтальный опрос, практикум
9	Ноябрь	02.11	16.00-16.40	«Волшебный сундучок»	1	Обсуждение ситуаций	Класс	КВН
10	Ноябрь	09.11	16.00-16.40	Труд для человека.	1	Беседа, игра	Класс, стадион	Фронтальный опрос
11	Ноябрь	16.11	16.00-16.40	Наш мозг и его волшебные действия	1	Тренинг, игра	Класс	Анкетирование
12	Ноябрь	23.11	16.00-16.40	«Хочу остаться здоровым» эстафеты, подвижные игры.	1	Эстафеты	Спортзал	Игра
13	Ноябрь	30.11	16.00-16.40	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1	Экскурсия	Экскурсия в лес	Фронтальный опрос
14	Декабрь	07.12	16.00-16.40	Беседа “Я выбираю движение”.	1	Практическая игра	Класс	Тематическое рисование
15	Декабрь	14.12	16.00-16.40	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	Экскурсия	Класс	Анкетирование
16	Декабрь	21.12	16.00-16.40	«Не навреди!!!»	1	Тренинг	Класс	Викторина
17	Декабрь	28.12	16.00-16.40	Чего не надо бояться?	1	Беседа	Класс	Фронтальный опрос
18	Январь	11.01	16.00-16.40	«Доборечие» Игра «Города»	1	Тренинг	Класс	Создание памяток
19	Январь	18.01	16.00-16.40	Первая помощь.	1	Тренинг	Класс	Создание памяток
20	Январь	25.01	16.00-16.40	«Бесценный дар-здоровье»	1	Практическая игра	Компьютерный класс	Составление золотых правил
21	Февраль	01.02	16.00-16.40	Гигиена правильной осанки	1	Игра – практикум	Класс, спортзал	Анализ ситуаций

22	Февраль	08.02	16.00-16.40	«Спасатели, вперёд!»	1	Дискуссия	Класс	Игра - викторина
23	Февраль	15.02	16.00-16.40	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1	Беседа	Класс	Фронтальный опрос
24	Февраль	22.02	16.00-16.40	Движение это жизнь.	1	Беседа	Класс	Тематическое рисование
25	Март	07.03	16.00-16.40	«Дальше, быстрее, выше» эстафеты, подвижные игры.	1	Эстафеты, подвижные игры	Спортзал	Игра - викторина
26	Март	14.03	16.00-16.40	«Разговор о правильном питании»	1	Дискуссия	Класс	Круглый стол
27	Март	21.03	16.00-16.40	Я и мои увлечения	1	Конкурс рисунков	Класс	Выставка рисунков
28	Апрель	04.04	16.00-16.40	Подарки, как их принимать?	1	Беседа	Класс	Создание памяток
29	Апрель	11.04	16.00-16.40	Добро побеждает зло!	1	Тренинг	Спортзал	Анализ ситуаций
30	Апрель	18.04	16.00-16.40	Как эмоции влияют на наше самочувствие.	1	Беседа	Класс	Фронтальный опрос
31	Апрель	25.04	16.00-16.40	Как воспитать в себе сдержанность.	1	Игра - практикум	Спортзал	Ролевая игра
32	Апрель	29.04	16.00-16.40	В мире интересного.	1	Просмотр видео фильма	Класс	Научно – практическая конференция
33	Май	02.05	16.00-16.40	Подвижные игры народов мира.	1	Игра	Спортзал	Беседа
34	Май	08.05	16.00-16.40	Лесная аптека для человека.	1	Игра – практикум	Спортзал	Викторина
35	Май	16.05	16.00-16.40	Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Ее Водяное величество	1	Ролевая игра	Спортзал	Викторина
36	Май	23.05	16.00-16.40	Чему мы научились и чего достигли.	1	Подведение итогов за год	Класс	Итоговый контроль

								знаний- диагностика.
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------

2.2 Условия реализации программы.

- Проведение тематических мероприятий по основным направлениям.
- Проведение «круглого стола» с учениками по проблемам воспитания здорового образа жизни.
- Проведение совместных с учениками досугово-развлекательных игр, фольклорных праздников и спортивных мероприятий, направленных на формирование и укрепления здоровья.
- Проведение конкурсов рисунков.
- Анкетирование и тестирование учеников.

2.3 Формы аттестации.

- Устные опросы
- Наблюдение
- Просмотр и анализ работ
- Выставки
- Уроки-игры
- Фронтальные опросы
- Беседы
- Участие в конкурсах
- Создание правил, памяток

2.4 Оценочные материалы .

Тест по теме «Умеем ли мы правильно питаться»

Ф. И. _____

1.Для чего организму нужно питание? Отметь правильные ответы:

- а) для хорошего самочувствия
- б) для роста и развития организма
- в) для борьбы с болезнями
- г) чтобы не пропадали продукты питания
- д) для повышения выносливости и активности

2. Отметь верные ответы:

- а) организму для роста и развития нужны белки, жиры и углеводы
- б) чтобы не болеть, нужно соблюдать режим дня
- в) без витаминов человек может прожить
- г) для здоровья полезно есть жареную пищу

3. Отметь верные ответы:

- а) шиповник, облепиха, мясо, чёрная смородина богаты витамином С
- б) шиповник, облепиха, чёрная смородина богаты витамином С
- в) слово «вита́мин» происходит от латинского слова «вита», что означает «жизнь»
- г) витамин D укрепляет костную систему, его называют «солнечный»

4. Что полезно для здоровья?

- а) полезно есть много жирной, солёной и острой пищи.
- б) есть овощи и фрукты
- в) полезно есть много сладостей
- г) есть отварную, а не жареную пищу

5. Умеешь ли ты есть? Отметь верное высказывание:

- а) столовой ложкой едят жидкую пищу: суп, кисель, кашу, варенье
- б) вилкой едят все, что хочется
- в) ножом режут ту пищу, которую нельзя отделить с помощью вилки

6. Умеешь ли ты есть? Отметь верные высказывания:

- а) мой руки перед едой
- б) ешь быстро
- в) губы и руки вытирай рукавом
- г) не размахивай руками во время еды
- д) во время еды расскажи соседу последние новости

Викторина «Светофор питания»

1 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно! Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка. Давайте проверим, хорошо ли вы знаете свойства этого продукта.

1. Что получается при скисании молока?

- **Простокваша**

- Йогурт
- Сметана
- 2. Первая еда родившегося ребенка?
 - Каша
 - **Молоко**
 - Ряженка
- 3. Для чего детям необходимо молоко?
 - Для счастья
 - Для настроения
 - **Для роста**
- 4. Из чего получают сливочное масло?
 - **Из сливок**
 - Из творога
 - Из сметаны
- 5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?
 - Творог
 - **Мороженое**
 - Пудинг
- 6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?
 - **Кумыс**
 - Ряженка
 - Кефир

2 конкурс «Овощи с грядки»

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?
 - **Морковь**
 - Капуста
 - Помидор
2. Какой овощ называют вторым хлебом?
 - Баклажан
 - **Картофель**
 - Огурец
3. В каком овоще больше всего витамина С?
 - В капусте
 - В свёкле

- **В сладком красном перце**
- 4. Какое название ещё имеет помидор?
 - **Томат**
 - Синьор
 - Плод
- 5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке
 - Бобы
 - **Горох**
 - Фасоль
- 6. Один из самых крупных овощей
 - **Тыква**
 - Баклажан
 - Кабачок

Физкультминутка «Овощи»

Раз, два, три, четыре, пять Прыжки на месте

Пошли овощи гулять: Приседание

Лук, капуста, кабачок, Наклоны вперед-назад

Хрен, морковка, чесночок Хлопки в ладоши

3 конкурс «Витаминная семейка»

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы балласт. Ребята, а какие витамины вы знаете? (дети высказываются)

1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?
 - **Витамин Д**
 - Витамин С
 - Витамин Е
2. В каких продуктах содержится витамин С?
 - **Шиповник, лимон, капуста**
 - Огурец, горох, картофель
 - Ананас, груша, киви
3. Какой витамин называется «витамином роста»?
 - Витамин Д
 - Витамин Е
 - **Витамин А**
4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?
 - Витамин Д
 - **Витамин В**

- Витамин С
- 5. Основной источник витаминов – это...
- **Овощи и фрукты**
- Сладости
- Рыбные продукты
- 6. В каких продуктах содержится витамин Е?
- Мясо, овощи
- **Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**
- Фрукты, шоколад

4 конкурс «Экзотические фрукты»

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?
 - Изюм
 - Чернослив
 - **Курага**
2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»
 - Яблоко
 - **Груша**
 - Ананас
3. Назовите самый нежный фрукт
 - **Персик**
 - Абрикос
 - Мандарин
4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню
 - Манго
 - Слива
 - **Черешня**
5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?
 - **Апельсин**
 - Мандарин
 - Лимон
6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?
 - В яблоке
 - **В лимоне**

В груше

5 конкурс «Напитки»

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?
 - Квас
 - **Морс**
 - Лимонад
2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов
 - **Компот**
 - Кисель
 - Чай
3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения
 - Кефир
 - Морс
 - **Молоко**
4. Какой сок называют «королём витаминов»?
 - Персиковый
 - **Гранатовый**
 - Апельсиновый
5. Этот напиток считается вредным для детского организма
 - **Газированная сладкая вода**
 - Минеральная вода
 - Чай
6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?
 - Кофе
 - Кефир
 - **Кисель**

Анкета № 1 «Соблюдаешь ли ты режим дня»

1. В котором часу ты встаешь утром?
2. Тебя будят родители или ты встаешь сам?
3. Ты встаешь охотно или с трудом?
4. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?

5. Делаешь ли ты зарядку по утрам? Ты делаешь ее один или вместе с родителями?
6. Завтракаешь ли ты дома?
7. Как долго ты делаешь уроки?
8. Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?
9. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?
10. Как часто ты смотришь телевизор?
11. Сколько времени ты проводишь за компьютером?
12. В каком часу ты идешь спать?
13. Чем ты занимаешься перед сном?

Литература:

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
2. Обухова. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся 1–4-х классов.
3. В.М. Мельничук. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов.
4. Зверев А.Т. Экологические игры.
5. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.

6.Пасечкина В.П. Как сохранить здоровье. Рекомендации детям с ослабленным здоровьем и их родителям