

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа  
№39 с углубленным изучением отдельных предметов»  
города Чебоксары Чувашской Республики**

УТВЕРЖДЕНО  
приказом и. о. директора  
МБОУ «СОШ №39» г. Чебоксар  
№182 от 30.05.2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Здоровейка»**

для обучающихся 1-4 классов

**г. Чебоксары 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа занятий «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

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

**Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности 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.

Программа занятий «Здоровейка» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
  - *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
  - *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
  - *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
  - *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
  - *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

• *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.
- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа занятий курса «Здоровейка» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю, 135 часов. 1 класс – 33 часа, 2-4 – по 34 часа.

Программа занятий включает в себя раздел:

#### 1. Секреты здоровья.

Этот раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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 совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. Познавательные УУД:

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

## 3. Коммуникативные УУД:

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

## 4. Предметные:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» у ученика должны быть сформированы:

- 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.

Занятия должны помочь учащимся:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях, таким образом **оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности - это:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В ходе изучения основных разделов программы занятий «Здоровейка» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;

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

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

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.

Полученные результаты заносятся в индивидуальную карту ученика. Заполнять такой лист может как учитель, так и сам ученик (совместно с учителем и под его контролем).

#### **Индивидуальная карта**

<b>Оптимальный уровень (2балла) О</b>	Взаимодействие ученика с учителем.	Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.	Пытается обнаружить способы получения информации
<b>Максимальный уровень (3 балла) Макс</b>	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса.	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.	Знает, как получить необходимую информацию и использует разные способы ее получения

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

«Здоровейка» (33 ч.):

№ п/п	Раздел	Тема	Формы обучения	Виды деятельности
1.	<b>Секреты здоровья.</b>	Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.	беседа рассказ викторина выполнение упражнений	игровая деятельность; познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение; художественное творчество; социальное творчество (социально значимая волонтерская деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность;

### Тематический план по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровейка» 1 класс (33 часа)

	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>33</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
	От улыбки хмурый день светлей...	1	–	1
	Режим дня.	2	1	1
	Утренняя зарядка.	3	1	2
	Учимся правильно дышать.	3	1	2
	Сон – лучшее лекарство.	1	1	–
	Наши друзья – вода и мыло.	1	1	–
	Чтобы зубы не болели.	2	1	1
	Гимнастика для глаз.	2	–	2
	«Рабочие инструменты» человека.	2	1	1
	Гигиена кожи.	2	1	1
	Чтобы уши слышали.	2	1	1
	Осанка – стройная спина.	4	1	3
	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	2	2	–
	Самые полезные продукты.	2	2	–
	Лекарства в лесу. Викторина «Секреты здоровья».	2	2	–
	Обобщение по разделу. Тест.	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>16</b>	<b>17</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс

«Здоровейка» (34 ч.):

№ п/п	Раздел	Тема	Формы обучения	Виды деятельности
1.	<b>Секреты здоровья.</b>	Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.	беседа рассказ викторина выполнение упражнений	игровая деятельность; познавательная деятельность; проблемно-ценностное общение; художественное творчество; социальное творчество (социально значимая волонтерская деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность;

### Тематический план по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровейка» 2 класс (34 часа)

	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>
1	Настроение в школе и дома.	2	1	1
2	Поведение в школе.	2	1	1
3	Болезни глаз. Как их предупредить.	3	1	2
4	Слух - большая ценность для человека.	3	1	2
5	Профилактика кариеса.	2	1	1
6	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	2	1	1
7	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	2	1	1
8	Режим питания.	2	–	2
9	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	1	1
10	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	4	1	3
11	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	2	1	1
12	Гигиена тела и души.	4	1	3
13	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	2	2	–
	Обобщение по разделу. Тест.	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс

«Здоровейка» (34 ч.):

№ п/п	Раздел	Тема	Формы обучения	Виды деятельности
1.	<b>Секреты здоровья.</b>	<p><i>Чего не надо бояться.</i> Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся. «Нарисуй свой страх»</p> <p><i>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.</i> Учимся делать добро. Спешим делать добро. Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле.</p> <p><i>Почему мы говорим неправду.</i> Поможет ли нам обман?. Неправда и ложь в пословицах и поговорках. Практическая работа со словарем С.И.Ожегова. Анализ ситуации (рассказ Л.Толстого «Косточка»)</p> <p><i>Почему мы не слушаем родителей.</i> Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Игра-тест «Мои обиды»</p> <p><i>Надо уметь сдерживать себя.</i> Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. Чтение по ролям стихотворения А.Барто «Девочка-ревушка». Динамический час.</p> <p><i>Не грызи ногти, не ковыряй в носу.</i> Как отучить себя от вредных привычек. Игры «Давай поговорим», «Доскажи словечко»</p> <p><i>Как относиться к подаркам.</i> Как принимать и дарить подарки. Разыгрывание и анализ ситуаций по теме.</p> <p><i>Как следует относиться к наказаниям.</i> Наказание – как средство воспитания. Анализ ситуации (стихотворение Э.Мошковской «В обиде»)</p> <p><i>Как нужно одеваться.</i> Одежда. Игры «Кто больше», «Правильный ответ».</p> <p>Оздоровительная минутка.</p> <p><i>Как вести себя с незнакомыми людьми.</i> Ответственное поведение. Азбука личной безопасности. Практикум по теме (проигрывание ситуаций)</p> <p><i>Как вести себя, если что-то болит.</i> Что такое боль. Кроссворд по теме.</p> <p><i>Как вести себя за столом.</i> Сервировка стола. Правила поведения за столом. Практикум «Сервировка стола»</p> <p><i>Как вести себя в гостях.</i> Ты идешь в гости. Г.Остер «Вредные советы». Игра «Гости на пороге»</p> <p><i>Как вести себя в общественных местах.</i> Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе. Практикум «Мы – пассажиры»</p>	<p>беседа</p> <p>рассказ</p> <p>викторина</p> <p>выполнение упражнений</p>	<p>игровая деятельность;</p> <p>познавательная деятельность;</p> <p>проблемно-ценностное общение;</p> <p>художественное творчество;</p> <p>социальное творчество (социально значимая волонтерская деятельность);</p> <p>спортивно-оздоровительная деятельность;</p>



	<p>«Нехорошие слова». Недобрые шутки». Умеем ли мы вежливо общаться по телефону. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Игры «Комплимент», «Телефон»</p> <p>Что делать, если не хочется в школу. Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам». Конкурс рисунков «Школа моей мечты»</p> <p>Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг. Стихотворный монтаж «О свободном времени»</p> <p>Как выбирать друзей. Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба», «Кто может считаться настоящим другом». Игры «Хочу быть...», «Любит – не любит»</p> <p>Как помочь родителям. Как доставить родителям радость. Игры «Если бы я был взрослым...»</p> <p>Как помочь больным и беспомощным. Если кому-нибудь нужна твоя помощь. «Спешите делать добро». Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты»</p> <p>Повторение. Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни. Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»</p>		
--	--	--	--

**Тематический план по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровейка»  
3 класс (34 часа)**

	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>34</b>	<b>21</b>	<b>13</b>
	Чего не надо бояться	1	1	–
	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	1	1
	Почему мы говорим не правду	2	1	1
	Почему мы не слушаемся родителей?	2	1	1
	Надо уметь сдерживать себя	2	1	1
	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	1	1
	Как относиться к подаркам	2	1	1
	Как следует относиться к наказаниям	1	1	–
	Как нужно одеваться	1	1	–
	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	1	–
	Как вести себя, когда что-то болит	1	1	–
	Как вести себя за столом	2	1	1
	Как вести себя в гостях	1	1	–
	Как вести себя в общественных местах	2	1	1
	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	1	1
	Что делать, если не хочется в школу	1	1	–
	Чем заняться после школы	1	1	–
	Как выбрать друзей	2	1	1
	Как помочь родителям	1	1	–
	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1
	Повторение	3	1	2

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**4 класс «Здоровейка» (34 часа)**

№ п/п	Раздел	Тема	Формы обучения	Виды деятельности
1.	<b>Секреты здоровья.</b>	<p>«Наше здоровье» Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. «Как помочь сохранить себе здоровье» Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. «Что зависит от моего решения». Принимаю решение. Я отвечаю за свое решение. «Злой волшебник табак». Что мы знаем о курении. «Почему некоторые привычки называются вредными» Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Я умею выбирать (тренинг безопасного поведения). «Помоги себе сам» Волевое поведение. «Злой волшебник алкоголь» Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор. «Злой волшебник наркотик» Наркотик. Наркотик (тренинг безопасного поведения) «Мы одна семья» Мальчишки и девчонки. Моя семья. «Я и ЗОЖ» Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули (игра - путешествие). Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Урок – КВН «Наше здоровье» Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!</p>	<p>беседа рассказ викторина выполнение упражнений</p>	<p>игровая деятельность; познавательная деятельность; проблемно- ценностное общение; художественное творчество; социальное творчество (социально значимая волонтерская деятельность); спортивно- оздоровительная деятельность;</p>

**Тематический план по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровейка»  
4 класс (34 часа)**

	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>
	<b>Тема «Наше здоровье»</b>	<b>4</b>		
1	Что такое здоровье?		1	
2	Что такое эмоции?		1	
3	Чувства и поступки.			1
4	Стресс.		1	
	<b>Тема «Как помочь сохранить себе здоровье»</b>	<b>3</b>		
5	Учимся думать и действовать.		1	
6	Учимся находить причину и последствия событий.		1	
7	Умей выбирать.			1
	<b>Тема «Что зависит от моего решения»</b>			
8	Принимаю решение.		1	
9	Я отвечаю за свое решение.		1	
	<b>Тема «Злой волшебник табак»</b>	<b>1</b>		
10	Что мы знаем о курении.			1
	<b>Тема «Почему некоторые привычки называются вредными»</b>	<b>5</b>		
11	Зависимость.		1	
12	Умей сказать НЕТ.		1	
13	Как сказать НЕТ.			1
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?			1
15	Я умею выбирать (тренинг безопасного поведения).			1
	<b>Тема «Помоги себе сам»</b>	<b>1</b>		
16	Волевое поведение.		1	
	<b>Тема «Злой волшебник алкоголь»</b>	<b>3</b>		
17	Алкоголь.		1	
18	Алкоголь – ошибка.		1	
19	Алкоголь – сделай выбор.	<b>2</b>		1
	<b>Тема «Злой волшебник наркотик»</b>			
20	Наркотик.		1	
21	Наркотик (тренинг безопасного поведения)			1
	<b>Тема «Мы одна семья»</b>	<b>2</b>		
22	Мальчишки и девчонки.		1	
23	Моя семья.			1
	<b>Тема «Я и ЗОЖ»</b>	<b>11</b>		
24	Дружба.		1	
25	День здоровья.			1
26	Умеем ли мы правильно питаться.			1
27	Я выбираю кашу.		1	
28	Чистота и здоровье.		1	
29	Откуда берутся грязнули (игра - путешествие).			1
30	Чистота и порядок.		1	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.		1	
32	Урок – КВН «Наше здоровье»			1
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.		1	
34	Будьте здоровы!			1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>

## **Приложение 1**

### **Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний**

#### **1 упражнение**

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

#### **2 упражнение**

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрей (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрей (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

#### **3 упражнение**

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрей в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

#### **4 упражнение**

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

#### **5 упражнение**

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щёки надуть. Нажимая на щёки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно попеременно левой и правой ноздрей). Повторить упражнение 5 раз.

#### **6 упражнение**

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.

#### **7 упражнение**

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

#### **8 упражнение**

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.

#### **9 упражнение**

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.

#### **10 упражнение**

Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.

## **Приложение 2**

### **Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия** ([http://www.100let.net/2u\\_shkolnik\\_gimnastika.htm](http://www.100let.net/2u_shkolnik_gimnastika.htm))

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 — повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счёт 2—вернуться в и. п. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться

вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счёт 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счёт 2—наклониться вперёд поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2— прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—тоже а другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2— поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3— прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов . Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.

11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

### **Приложение 3**

**Подвижные игры на улице** (Зимние подвижные игры: 1—4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.)

#### **Зайцы и собаки** (Эстонская игра «Пейде»)

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садится в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

#### **Ночная охота**

В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания.

#### **Рыбки в пруду**

Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг. Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру

## Приложение 4

### Тестовый материал Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

- 1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
  - а) Три раза в день.
  - б) Два раза.
  - в) Один раз.
- 2. Всегда ли Вы завтракаете?**
  - а) Всегда.
  - б) Не всегда.
  - в) Никогда.
- 3. Из чего состоит Ваш завтрак?**
  - а) Каша и чай.
  - б) Мясное блюдо и чай.
  - в) Чай.
- 4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
  - а) Никогда.
  - б) Один-два раза в день.
  - в) Три раза и более.
- 5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
  - а) Три раза в день.
  - б) Один-два раза в день.
  - в) Два-три раза в неделю.
- 6. Как часто Вы едите жареную пищу?**
  - а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю.
  - в) Каждый день.
- 7. Как часто Вы едите выпечку?**
  - а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю.
  - в) Каждый день.
- 8. Что Вы намазываете на хлеб?**
  - а) Маргарин.
  - б) Масло с маргарином.
  - в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
  - а) Три-четыре раза.
  - б) Один-два раза.
  - в) Один раз и реже.
- 10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
  - а) Менее трёх раз в неделю.
  - б) От 3 до 6 раз в неделю.
  - в) За каждой едой.
- 11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
  - а) Одну-две.
  - б) От трёх до пяти.
  - в) Шесть и более.
- 12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**
  - а) убрать весь жир;
  - б) убрать часть жира;
  - в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;  
14 -17 баллов - надо улучшить питание;  
18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

### *Диагностика «Что мы знаем о здоровье»*

**1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

**2. Как не передаются кишечных заболеваний?**

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

**3. Что вредит здоровью?**

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

**4. Что не вредит здоровью?**

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

**5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

**6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

**7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?**

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

**8. Что не поможет организму стать сильнее?**

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

**9. Какое питание нельзя назвать здоровым?**

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

**Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)**

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности.

### *Тест «Ваше здоровье»*

**1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?**

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

**2. Курите ли Вы?**

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

### 3. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

### 4. Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

### 5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

### 6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

### 7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

### 8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

### 9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

### 10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

### 11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

### 12. Есть ли у Вас чувство юмора?

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

**Ключ:** за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц! Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго



ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

### ***Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»***

#### **1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:**

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

#### **2. Проснувшись утром, Вы:**

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

#### **3. Ваш завтрак:**

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

#### **4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?**

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

#### **5. Вы бы предпочли за обед:**

- а) успеть поесть в столовой;
- б) поесть не торопясь;
- в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

#### **6. Курение:**

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

#### **7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?**

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

#### **8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?**

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

#### **9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?**

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.
- в) Домашним делам.

#### **10. Что означают для Вас встречи с друзьями?**

- а) Возможность отвлечься от забот.
- б) Потеря времени.
- в) Неизбежное зло.

#### **11. Как Вы ложитесь спать?**

- а) Всегда в одно время.
- б) По настроению.
- в) По окончании всех дел.

#### **12. Употребляете в пищу:**

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

#### **13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?**

- а) Роль болельщика.
- б) Делаете зарядку.
- в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

**14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:**

- а) ганцевали;
- б) занимались спортом;
- в) прошли пешком порядка 4 км.

**15. Как Вы проводите летние каникулы?**

- а) Пассивно отдыхаете.
- б) Физически трудитесь.
- в) Гуляете и занимаетесь спортом.

**16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:**

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;
- в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

**Ключ**

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

### Список литературы:

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
5. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
6. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

### Список рекомендуемой литературы:

1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
2. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>
3. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>
4. Николаева Л.Н. Огонь друг или враг? 1 класс. <http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html>
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
6. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
7. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
8. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>
9. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>
10. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
11. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.