****

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы**

 Программа «Здоровячок!» реализует общекультурное направление дополнительной деятельности. Здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. На состояние здоровья ребёнка влияют многие факторы. Это и малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни, неблагополучная экологическая ситуация, и организация учебного процесса Занятия направлены на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Учащиеся овладевают теоретическими и практическими навыками здорового образа жизни. Программа разработана с учётом возрастных особенностей учащихся начальной школы. 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.

**Педагогическая целесообразность программы «Здоровячок»** состоит в том, чтобы педагогическая профилактика стала приоритетным и наиболее перспективным направлением. Благодаря активному включению учеников в процесс обучения они получают более глубокие знания о ведении здорового образа жизни.

**Направленность*-*** социально-педагогическая, профилактическая

**Уровень усвоения -**общекультурный

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она направлена на формирование основ культуры здоровья детей. Обеспечивает двигательную активность учащихся, знакомит их с рациональным питанием, помогает сплотить классный коллектив, приводит к улучшению психо-эмоционального состояния школьников, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывает гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом. Программа по общекультурному направлению «Здоровячок» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй – поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

**Адресат программы** Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1-4 классов ( 6.5 - 11 лет). Программа рассчитана: в 1 классе с проведением занятий 2 раза в неделю, с продолжительностью занятия 30-35 минут; во 2-4 классах - 2 раза в неделю, с продолжительностью занятия 45 мин. Программа рассчитана на 4 года.

В предлагаемой программе часть заданий отобрана из учебной, педагогической и справочной литературы и переработана с учетом возрастных особенностей и возможностей детей. Задания подбираются с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Продолжительность образовательного процесса определяется на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель данной программы** – формирование культуры здоровья обучающихся начальной школы.

Для достижения данной цели решаются следующие **задачи**:

**Обучающие:**

- познакомить обучающихся с основными составляющими здорового образа жизни;

- обучить способам сохранения здоровья;

-способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье.

**Воспитательные:**

-Содействовать развитию личности ребенка, раскрытию его творческих способностей;

- воспитывать нравственную культуру обучающихся.

**Развивающие:**

- развивать культуру двигательной активности;

- развивать **группы качеств**:

- отношение к самому себе;

- отношение к другим людям;

- отношение к вещам;

- отношение к окружающему миру.

Цель и задачи программы уроков здоровья «Здоровячок!» по общекультурному направлению соответствуют требованиям ФГОС, а также целям и задачам основной образовательной программы МБОУ школы с.Новогордеевка.

 Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

***Принцип научности -*** в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

***Принцип доступности*** - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

***Принцип системности -***  определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

***Принцип сознательности*** – нацеливает на формирование у обучаемых 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 приучат 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 пожжет 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 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 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.

 При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

 ***Обеспечение мотивации***

 Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

***Занятия носят научно-образовательный характер.***

***Основные виды деятельности учащихся:***

* навыки дискуссионного общения;
* опыты;
* игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

* + - чтение стихов, сказок, рассказов;
		- постановка драматических сценок, спектаклей;
		- прослушивание песен и стихов;
		- разучивание и исполнение песен;
		- организация подвижных игр;
		- проведение опытов;
		- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка.

 **1.3 Содержание программы**

**Учебный план 1-4 года обучения**

**Учебно-тематический план для обучающихся 1-го класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
| теория | практика |
|  | **Уроки Мойдодыра-7ч** |  |  |
| 1 | Здравствуй, Здоровячок! | 1 |  |
| 2-4 | Мы в Чистюлькине | 1 | 2 |
| 5-6 | Умывание и купание | 1 | 1 |
| 7 | Режим дня школьника | 1 |  |
|  | **Как живёт наш организм-6ч** |  |  |
| 8-9 | Наши органы | 2 |  |
| 10-11 | Каким образом мы видим | 1 | 1 |
| 12-13 | Как нужно заботиться о глазах | 1 | 1 |
|  | **Правильное питание-залог здоровья-9ч** |  |  |
| 14-17 | Зачем человек питается | 2 | 2 |
| 18-22 | В гостях у Витаминов | 2 | 3 |
|  | **Растём здоровыми-21ч** |  |  |
| 23-28 | В здоровом теле - здоровый дух | 3 | 3 |
| 29-30 | Когда мы плачем | 2 |  |
| 31-33 | Щедрость и жадность | 2 | 1 |
| 34-35 | Почему мы говорим неправду | 2 |  |
| 36-38 | Вредные привычки | 3 |  |
| 39-40 | Почему дети грызут ногти | 2 |  |
| 41-42 | Сон – лучшее лекарство | 2 |  |
|  | **Сам себе я помогу и здоровье себерегу-13ч** |  |  |
| 43-45 | Как правильно вести себя с незнакомыми людьми | 1 | 2 |
| 46-49 | Что нужно делать, если что-то болит | 2 | 2 |
| 50-51 | Что нужно знать о лекарствах | 2 |  |
| 52-55 | Смотрим телевизор | 2 | 2 |
|  | **Движение – это жизнь-11ч** |  |  |
| 56-58 | Комплекс утренней гимнастики |  | 3 |
| 59-64 | Со спортом дружить - здоровым быть | 2 | 4 |
| 65 | Успей занять своё место |  | 1 |
| 66 | Праздник «Мы – спортивные ребята» |  | 1 |

**Учебно-тематический план для обучающихся 2-го класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
| теория | практика |
|  | **Уроки Мойдодыра-12ч** |  |  |
| 1-4 | Как ухаживать за руками | 2 | 2 |
| 5-8 | Как ухаживать за ногами | 2 | 2 |
| 9-12 | Забота о коже | 2 | 2 |
|  | **Как живёт наш организм-16ч** |  |  |
| 13-16 | Как нос чувствует запахи | 2 | 2 |
| 17-20 | Как мы говорим | 2 | 2 |
| 21-22 | Почему болят зубы | 2 |  |
| 23-24 | Как ухаживать за зубами |  | 2 |
| 25-28 | Надёжная опора нашего организма | 2 | 2 |
|  | **Правильное питание-залог здоровья-8ч** |  |  |
| 29-32 | Режим питания. Правила поведения за столом | 2 | 2 |
| 33-36 | Здоровая пища для всей семьи | 2 | 2 |
|  | Здоровье – овощи, ягоды, фрукты |  |  |
|  | **Растём здоровыми-16ч** |  |  |
| 37-40 | Невыдержанность | 2 | 2 |
| 41-42 | Источники загрязнения воды и воздуха | 2 |  |
| 43-46 | Лесная аптека | 2 | 2 |
| 47-48 | Как научиться соблюдать режим дня | 2 |  |
| 49-52 | Твоё здоровье в твоих руках | 2 | 2 |
|  | **Сам себе я помогу и здоровье себерегу-10 ч** |  |  |
| 53-54 | Курить - здоровью вредить | 2 |  |
| 55-58 | Посеешь привычку - пожнёшь характер | 2 | 2 |
| 59-62 | Как заботиться о безопасности | 2 | 2 |
|  | **Движение – это жизнь-8ч** |  |  |
| 63-64 | Прыгающие воробышки |  | 2 |
| 65-70 | Путешествие по стране Здоровья | 2 | 4 |

**Учебно-тематический план для обучающихся 3-го класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
| теория | практика |
|  | **Уроки Мойдодыра-6ч** |  |  |
| 1-2 | В гостях у Гигиены | 2 |  |
| 3-6 | Где чистота, там здоровье! | 2 | 2 |
|  | **Как живёт наш организм-10ч** |  |  |
| 7-8 | Скелет – наша опора | 2 |  |
| 9-12 | Ослепительная улыбка | 2 | 2 |
| 13-16 | Как мы слышим | 2 | 2 |
|  | **Правильное питание-залог здоровья-10ч** |  |  |
| 17-18 | Быть может еда, прибавляет года | 2 |  |
| 19-22 | Самые полезные продукты | 2 | 2 |
| 23-26 | Стоит ли верить рекламе? | 2 | 2 |
|  | **Растём здоровыми-14ч** |  |  |
| 27-30 | Как сохранить и укрепить своё здоровье | 2 | 2 |
| 31-34 | Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье |  | 4 |
| 35-38 | Труд и отдых | 2 | 2 |
| 39-40 | Здоровье – богатство на все времена | 2 |  |
|  | **Сам себе я помогу и здоровье себерегу-18ч** |  |  |
| 41-44 | Как организм защищает себя | 2 | 2 |
| 45-50 | Первая помощь при травмах | 2 | 4 |
| 51-52 | Опасность в нашем доме | 2 |  |
| 53-58 | Правила безопасного поведения на улице, в транспорте | 2 | 4 |
|  | **Движение – это жизнь-12ч** |  |  |
| 59-60 | Спорт любить – здоровым быть |  | 2 |
| 61-62 | Народные игры |  | 2 |
| 63-67 | Быстрее, выше, сильнее |  | 5 |
| 68-70 | Эстафета Здоровячков |  | 3 |

**Учебно-тематический план для обучающихся 4-го класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
| теория | практика |
|  | **Уроки Мойдодыра-6ч** |  |  |
| 1-2 | Советы доктора Воды | 2 |  |
| 3-6 | Гигиена одежды | 2 | 2 |
|  | **Как живёт наш организм-16ч** |  |  |
| 7-10 | Заседание клуба Здоровячков | 2 | 2 |
| 11-14 | Что? Где? Когда? | 2 | 2 |
| 15-18 | Как сохранить и укрепить своё здоровье | 2 | 2 |
| 19-22 | Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье | 2 | 2 |
|  | **Правильное питание-залог здоровья-15ч** |  |  |
| 23-25 | Секреты здорового питания | 3 |  |
| 26-29 | Как и что мы едим | 2 | 2 |
| 30-33 | Витамины – наши друзья и помощники | 2 | 2 |
| 34-35 | Кто такие микробы | 2 |  |
| 36-37 | Здоровое питание – отличное настроение | 2 |  |
|  | **Растём здоровыми-16ч** |  |  |
| 38-43 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 2 | 2 |
| 44-47 | Полезные и вредные привычки | 2 | 2 |
| 48-51 | Моя жизнь - радуга | 2 | 2 |
| 52-55 | Крепок телом – богат и делом | 2 | 2 |
|  | **Сам себе я помогу и здоровье себерегу-10ч** |  |  |
| 56-59 | Оказание первой помощи | 2 | 2 |
| 60-63 | Что такое переутомление и как его избежать | 2 | 2 |
| 64-65 | Как защитить себя от болезни | 2 |  |
|  | **Движение – это жизнь-5ч** |  |  |
| 66-67 | Через кочки и пенёчки |  | 2 |
| 68-70 | Спортивное путешествие |  | 3 |

**Содержание программы 1-го класса**

1. *Уроки Мойдодыра*

«Здравствуй, Здоровячок!»(знакомство со Здоровячком). «Мы в чистюлькине»(путешествие в город Чистюлькин). Правило мытья рук. Как купаются птицы и животные. Особенности роста волос и уход за ними. Как следить за школьной одеждой. Правило чистки зубов. Инсценировка произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр».

1. *Как живёт наш организм*

Беседы «Наши органы», «Каким образом мы видим». Практическое занятие «Как нужно заботиться о глазах». Викторина «Как беречь зрение».

1. *Правильное питание-залог здоровья*

Викторина «Зачем человек питается». «В гостях у Витаминов» (экскурсия в медкабинет или в аптеку).

1. *Растём здоровыми*

«В здоровом теле - здоровый дух» (комплекс упражнений утренней гимнастики). Конкурс пословиц и поговорок о щедрости и жадности. Беседы по темам: « Кого можно назвать лжецом», «Почему дети говорят неправду», «Вредные и полезные привычки, причины их возникновения», «Почему люди плачут». Викторина «Почему сон – лучшее лекарство».

1. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

Тренинг безопасного поведения «Как правильно вести себя с незнакомыми людьми. Игра-соревнование «Я в безопасности». «Что нужно делать, если что-то болит» (экскурсия в медкабинет). «Смотрим телевизор» (игра «Полезно-вредно»). «Домашняя аптечка» (практическое занятие).

1. *Движение – это жизнь*

Выполнение комплекса утренней гимнастики. Спортивно-развлекательные игры «Со спортом дружить - здоровым быть», «Успей занять своё место». Праздник «Мы – спортивные ребята».

**Содержание программы 2-го класса**

1. *Уроки Мойдодыра*

«Как ухаживать за руками», «Как ухаживать за ногами» (игра-практикум), «Кто больше» (игра-соревнование). Видеопрезентация «Кожа - надёжная защита организма». «Забота о коже» (практическое занятие).

1. *Как живёт наш организм*

Беседа «Как нос чувствует запахи», «Как мы говорим». «Почему болят зубы» (игра «Угадай-ка»). Практикум «Как ухаживать за зубами». Конкурс рисунков на асфальте «Ослепительная улыбка». «Надёжная опора нашего организма» (соревнование «Стройная спина», упражнения «За водой», «Препятствие»).

1. *Правильное питание-залог здоровья*

«Режим питания. Правила поведения за столом» (практическое занятие в школьной столовой). «Здоровая пища для всей семьи»(сказка о правильном питании, игра «Угадай-ка»). «Здоровье – овощи, ягоды, фрукты» (игра «Полезные или вредные продукты», выставка продуктов, содержащих витамины)

1. *Растём здоровыми*

«Невыдержанность» (тренинг «Умей сдерживаться»). «Источники загрязнения воды и воздуха»(видеофильм о воде). «Лесная аптека» (экскурсия в парк). «Как научиться соблюдать режим дня» (практикум «Мой режим»). «Твоё здоровье в твоих руках» (спортивная игра на спортплощадке).

1. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Курить - здоровью вредить»(представление спектакля «Возвращение Гулливера» (сказка про курение). Игра-упражнение «Сорняки и розы»). «Посеешь привычку - пожнёшь характер» (практическое занятие «Роль рекламы на формирование вредных привычек», игра-кричалка «Разрешается-запрещается»). Тренинг безопасного поведения (на спортплощадке).

1. *Движение – это жизнь*

Подвижная игра «Прыгающие воробышки». «Путешествие по стране Здоровья» ( путешествие по станциям здоровья, где учащиеся применяют теоретические знания и практические навыки по сохранению и укреплению здоровья).

**Содержание программы 3-го класса**

1. *Уроки Мойдодыра*

Игра-путешествие «В гостях у Гигиены». «Где чистота, там здоровье!» (сценка «Волшебная щёточка», конкурс загадок, игра «Полезно-вредно»).

1. *Как живёт наш организм*

«Скелет – наша опора» ( кроссворд «Скелет», упражнения для формирования правильной осанки). «Ослепительная улыбка»(игра «Найди верный ответ», конкурс рисунков о продуктах, полезных для зубов). Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха (экскурсия в медкабинет).

1. *Правильное питание-залог здоровья*

«Быть может еда, прибавляет года»(блиц-опрос учащихся 2-х,4-х классов). «Самые полезные продукты» (соревнование «Собери корзинку», конкурс загадок о продуктах). «Стоит ли верить рекламе?» (видеопрезентация «Что нам рекламируют», составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление)

1. *Растём здоровыми*

Тренинг «Как сохранить и укрепить своё здоровье». «Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье» (игра-соревнование «Кто больше покажет»). «Труд и отдых»(беседа «Почему человеку необходимо отдыхать», тренинг «Как я отдыхаю». «Здоровье – богатство на все времена»(инсценировка сказки «В трёх соснах заблудились»).

1. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Как организм защищает себя» (экскурсия в медкабинат). «Первая помощь при ушибах и порезах» (практическое занятие). «Опасность в нашем доме» (практическое занятие «Если кто-то постучался…»). «Правила безопасного поведения на улице, в транспорте» (викторина «Как вести себя на улице. В транспорте», экскурсия по городу).

1. *Движение – это жизнь*

Спортивная эстафета «Спорт любить – здоровым быть». Народные игры на спортплощадке. Игра-эстафета «Быстрее, выше, сильнее». Спортивное соревнование «Эстафета Здоровячков» в спортзале.

**Содержание программы 4-го класса**

1. *Уроки Мойдодыра*

«Советы доктора Воды» (инсценировка стихотворения А. Барто из серии «Самовар»). «Гигиена одежды» (игра-соревнование «Я опрятен и аккуратен»).

1. *Как живёт наш организм*

«Заседание клуба Здоровячков» (в спортзале). Командная игра «Что? Где? Когда?». «Как сохранить и укрепит своё здоровье» (спортивная эстафета). «Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье» (тренинг).

1. *Правильное питание-залог здоровья*

«Секреты здорового питания» (практическое занятие «Составление меню»). «Как и что мы едим» (игра «Мы идём в магазин»). «Витамины – наши друзья и помощники» (конкурсная программа). «Кто такие микробы» (видеопрезентация «Микробы», игра «Угадай-ка»). «Здоровое питание – отличное настроение» (экскурсия в школьную столовую).

1. *Растём здоровыми*

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (комплекс утренней гимнастики). «Полезные и вредные привычки» (игра «Давай поговорим», игра «Да-нет», «Комплемент»). «Моя жизнь – радуга»(соревнование «Выбери правильное решение»). «Крепок телом – богат и делом» (спортивная эстафета).

1. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Оказание первой помощи» (кроссворд «Наши органы», практическая

работа «Первая помощь при переломах»). Беседа «Что такое

переутомление и как его избежать». «Как защитить себя от болезни»

(практическое занятие на улице).

1. *Движение – это жизнь*

Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки». Спортивное путешествие на спортплощадке.

**1.4 Планируемые результаты**

* **Ли**чностные 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: личностные, познавательные, регулятивные, 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.

В процессе обучения по программе «Здоровячок!» у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа МБОУ школы с.Новогордеевка предусматривает достижение следующих результатов образования:

У учащихся будут сформированы **личностные** **результаты : обучающиеся будут**

* различать основные нравственно-этические понятия;
* применять правила культурного поведения в обществе;
* соотносить поступок с моральной нормой (в школе, дома, в социуме);
* оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
* применять навыки культурного поведения за столом;
* применять навыки личной гигиены;
* бережное и разумное отношение к своему здоровью;
* анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
* сопереживать чувствам других людей;
* выражать положительное отношение к процессу познания о здоровом образе жизни;
* проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

**Метапредметные результаты**: обучающийся будет уметь

 определять значимость здорового образа жизни, двигательной активности;

* определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
* воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
* обучающийся приобретёт знания негативное влияние вредных привычек на организм человека;
* будет уметь выполнять упражнения для развития физических навыков;
* различать «полезные» и «вредные» продукты.

**Предметные** результаты:

* Обучающийся будет знать как выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);
* анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
* определять значимость здорового образа жизни, двигательной активности;
* знать негативное влияние вредных привычек на организм человека;
* выполнять упражнения для развития физических навыков;
* различать «полезные» и «вредные» продукты;
* презентовать подготовленную информацию о здоровье в наглядном и вербальном виде;
* знать, как и для чего необходимо питаться;
* определять признаки рационального питания;
* применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
* сравнивать различные объекты;
* приводить доказательно примеры здорового образа жизни;
* устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
* будет знать последовательность упражнений при составлении комплекса утренней зарядки;

**Метапредметные результаты: обучающийся буде уметь**

* оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
* слушать и понимать речь других;
* стремиться к взаимопониманию между людьми;
* применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
* работать в команде;
* распределять роли в игре, в спектакле, инсценировке;
* составлять устные небольшие монологические высказывания.

 **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

* 1. **Условия реализации программы**

1. **Материально-техническое обеспечение:**

1. Материально-техническое обеспечение:

Занятия по программе проводятся в кабинете, в котором имеется необходимое оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Телевизор, компьютер, скакалки, обручи, мячи разного размера, кегли.

Экранно-звуковые пособия:

- аудиозаписи музыки к литературным произведениям;

- видеофильмы или DVD- фильмы и презентации.

Форма организации работы обучающихся по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная формы работы. Методы обучения, используемые при проведении теоретических занятий: беседа, демонстрация видеопрезентаций, игры, викторины. Методами проведения практических занятий являются: экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проектная деятельность. Занятий проходят в активной форме.

Занятия кружка проводятся по следующей структуре:

1. Приветствие, разминка.
2. Основная часть.

3. Заключительная часть.

 4. Рефлексия.

* 1. **Оценочные материалы и формы аттестации**

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Оценка планируемых результатов освоения программы проводится во время проведения тренингов, практических занятий, игр-соревнований, викторин; использования тестовых материалов: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др. Информационные, творческие проекты о здоровье, достижения учащихся оформляются в Портфолио учащегося начальной школы.

Итоговые занятия по окончании каждого года обучения проводятся в форме праздников, представления выполненных обучающимися проектов, спортивных путешествий и эстафет.

**2.3 Методические материалы**

Формы работы - коллективная, групповая, индивидуальная.

 **Основные методы и технологии:**

* технология разноуровневого обучения;
* развивающее обучение;
* технология обучения в сотрудничестве;
* коммуникативная технология. технология проблемного диалога

Для реализации программы используются разнообразные виды вне учебной деятельности: игровая, познавательная.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Основные методы** | **Приёмы** | **Основные виды деятельности учащихся:** |
|  **1.**Словесный метод: | -Анализ и синтез.-Сравнение.-Классификация.-Аналогия.-Обобщение. | * проектная деятельность
* самостоятельная работа
* работа в парах, в группах
* творческие работы
 |
| * + *Рассказ (специфика деятельности учёных математиков), беседа, обсуждение (информационных источников, готовых сборников);*
	+ *словесные оценки (работы на уроке, тренировочные и зачетные работы).*
 |
| **2**.Метод наглядности: |
| *Наглядные пособия и иллюстрации.*  |
| **3**.Практический метод: |
| *Тренировочные упражнения; практические работы.* |
| **4**.Объяснительно-иллюстративный: |
| *Сообщение готовой информации.* |
| **5**.Частично-поисковый метод: |
| *Выполнение частичных заданий для достижения главной цели.* |

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Продолжительность учебного года | 33 | 35 | 35 | 35 |
| Количество учебных дней | 33 | 35 | 35 | 35 |
| Продолжительность учебных периодов  | 1.09.2019-31.05.2020 | 1.092020-31.05.2021 | 1.09.2021-31.05.2022 | 1.09.2022-31.05.2023 |
| Возраст детей, лет | 6.5 | 7-8 | 8-9 | 10-11 |
| Продолжительность занятия, час  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Режим занятия | 2 раза/ нед | 2раза/нед | 2раза/нед | 2раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка | 66 | 70 | 70 | 70 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы кружка «Здоровячок»**

**На 2021 – 2022 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Объём  | Временные границы |
| 1. Набор обучающихся. Здравствуй, Здоровячок! | 1 | Сентябрь |
| 1.Путешествие в город Чистюлькин | 1 | Октябрь |
| 1.Викторина «Как беречь зрение». | 3 | Ноябрь |
| 1.Экскурсия в медкабинет | 1 | Декабрь |
| 1. В гостях у Витаминов(Мероприятие для детского сада)  | 1 | Январь |
| 1.Акция Щедрость и жадность | 2 | Февраль |
| 1.Здоровое питание – отличное настроение. Выпуск листовок | 2 | Март |
| 1.Комплекс утренней гимнастики(показ детям детского сада) | 2 | Апрель |
| 1 Игра-соревнование «Я в безопасности».  | 3 | Май |

**Список литературы**

1. Багрова, Н. Г. Режим дня [Текст] : классный час / Н. Г. Багрова // ПедСовет. – 2007. - № 4. – С. 3-5.
2. Дорофеева, Н. Путешествие в зелёную аптеку [Текст] : занятие по экологии / Н. Дорофеева // Воспитание школьников. – 2004. - № 5. – С. 67-71.
3. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья (1-5 классы) [Текст] / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2007. – 152 с.
4. Жук, Л. И. Ключи к здоровью [Текст] / Л. И. Жук. – Минск : Красико-Принт, 2007. – 128 с.
5. Капецкая, Г. А. Берегите здоровье! [Текст] / Г. А. Капецкая // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 4-5.
6. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст] : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2005. – 208 с.
7. Криволап, Н.С. Здоровье на тарелке [Текст] / Н.С. Криволап, О.А. Хаткевич. – Минск : Красико-Принт, 2005. – 128 с.
8. Кривош, Е. Н. Игра –путешествие «Откуда берутся грязнули?» [Текст] / Е. Н. Кривош // ПедСовет. – 2006. - № 10. – С. 12-14.
9. Крылова, И. Н. Береги здоровье смолоду! [Текст] : устный журнал / И. Н. Крылова // Педсовет. – 2006. - № 10. – С. 8-10.
10. Кузьмина, М. В. Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни [Текст] : театрализованное представление для учащихся 2-4 классов / М. В. Кузьмина // ПедСовет. – 2007. - № 4. – С. 14-16.
11. Лисина, Н. В. Зубы и уход за ними [Текст] / Н. В. Лисина // Начальная школа. – 2004. - № 8. – С. 56-58.
12. Милейко, В. Ф. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей [Текст] \ В. Ф. Милейко // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 3-5.
13. Обухова, Л. А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы) [Текст] / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О. Е. Жиренко. – М. : ВАКО, 2007. – 288 с.
14. Ожегов, С. И. Словарь русского языка [Текст] / С. И. Ожегов; под. общ. ред. Л. И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М. : Оникс 21 век, 2003. – 896 с.
15. Ротенберг, Р. Расти здоровым [Текст] : детская энциклопедия здоровья / Р. Ротенберг. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 592 с.
16. Сергеева, Т. В. Ослепительная улыбка на всю жизнь [Текст] : внеклассное занятие для учащихся 2 класса / Т. В. Сергеева // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 14-15.
17. Ситник, И. А. Вредным привычкам – нет! [Текст] / И. А. Ситник // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 14-15.