

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол №3

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО г.Ульяновска

«ЦДТ№2»

 Голышевская Л.Р. Полянская

Приказ №416-1 от 31 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Объединение «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Программа разработана
педагогами дополнительного образования
Шурбиной Галиной Васильевной,
высшая квалификационная категория.
педагогом дополнительного образования
Романова Валентина Ивановна
высшая квалификационная категория.
педагогом дополнительного образования
Прудниковой Еленой Александровной
высшая квалификационная категория.
педагогом дополнительного образования
Смолькиной Людмилой Александровной
педагогом дополнительного образования
Фахрудтинова Гулия Фаязовна
педагогом дополнительного образования
высшая квалификационная категория

г. Ульяновск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3 Содержание программы.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1 Календарный учебный график.....	19
2.2 Условия реализации программы.....	38
2.3 Формы аттестации.....	39
2.4 Оценочные материалы.....	40
2.5 Методические материалы.....	54
2.6 Список литературы.....	61
Приложение.....	63

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»** разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся младшего школьного возраста (7 - 10 лет) в условиях МБУ ДО г.Ульяновска «ЦДТ №2».

Дополнительная общеразвивающая программа **«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»** социально-гуманитарной направленности.

Уровень программы **стартовый**.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – общая физическая подготовка.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

Программа разработана в соответствии с документами:

1. 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ №09-3242 от 18.11.2015 года;
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

9. «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

11. Локальные нормативные акты Учреждения.

Актуальность данной программы заключается в необходимости вооружить обучающихся младшего школьного возраста знаниями по здоровьесбережению. Материал программы **«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»** должен способствовать воспитанию у обучающихся привычек здорового образа жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья, на овладение способами оздоровительно-физкультурной деятельности.

Отличительная особенность программы.

Программа ориентирована не только на усвоение обучающимися знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных обучающимся знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что обучающийся, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 1-4 классов (7-10 лет)

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на 144 часа в год – 1 год обучения, необходимых для освоения программы.

Формы обучения и виды занятий

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 144 занятия (теории и практики).

Основные формы

- Игры-беседы
- Рассуждения-диалоги
- Игры-практикумы
- Спортивные соревнования
- Творческие задания
- Занятия-экскурсии
- Викторины и конкурсы

В работе по содержанию возможны следующие виды деятельности:

- выполнение практических работ
 - составление таблиц, рисунков, плакатов о ЗОЖ
 - устные дискуссии
 - парная работа и работа в группах
 - работа со справочной литературой, энциклопедиями, ресурсами Internet
 - наблюдения во время экскурсий
- Обучение в объединении очное, групповое.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся 4 раза в неделю, продолжительностью 1 астрономический час (45 минут занятие, 15 мин перерыв).

Количество обучающихся в группе составляет 15 человек.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей)

Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение.

Дистанционные образовательные технологии в дополнительной общеразвивающей программе «Здоровый ребенок - успешный ребенок» обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

- Консультация;
- Мастер-класс;
- Практическое занятие;
- Конкурсы;
- Выставки;
- Фестиваль;
- Виртуальные экскурсии;
- Тестирование;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;
- Проектно-исследовательская работа;
- Текущий контроль;
- Промежуточная аттестация;
- Итоговая аттестация.

Инновационность и дополнительность программы заключаются в том, что культура поведения, беседы о здоровом образе жизни, изучение подвижных игр, физическое развитие, практические умения проходят через использование интерактивных технологий: проблемно-поисковый, мозговой штурм, критическое мышление, деловые и ролевые игры, пирамида знаний и многое другое.

Отсутствие и недостаточное количество в действующих программах по физической культуре таких разделов как «Правила дорожного движения», «Настольные игры», «Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма» и других, имеют поверхностное формирование навыков обучающихся при решении данных задач.

Из выше перечисленного можно сделать вывод о необходимости дополнительного, детального изучения данных тем в связи с актуальностью данной образовательной программы для:

1. формирования осознанного выбора здоровьесберегающих, информационно - коммуникационных технологий;
2. развития у обучающихся основных компетентностей: умение общаться в коллективе, слушать друг друга, высказывать свое мнение, уважать своего собеседника, что помогают детям научиться устанавливать контакт со сверстниками; устраняют скованность, чрезмерную стеснительность, боязнь коллектива.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: формирования у обучающихся положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

Образовательные:

- обогатить словарный запас обучающегося терминами из области анатомии и физиологии человека;
- расширить представление обучающихся о дорожной среде;
- систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене;
- научить ориентироваться в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- развивать у обучающихся потребности в создании здоровой окружающей среды в социуме, школе и семье;
- развивать элементарные представления о структуре и функциях тела;
- развивать познавательные психические процессы (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь).

Воспитательные:

- способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;
- формировать установку на здоровый образ жизни;
- обеспечивать эмоциональное благополучие обучающихся;
- стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках;
- усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;
- воспитывать эстетический вкус и аккуратность;
- установить положительную психологическую атмосферу в коллективе.
- укреплять психическое и физическое здоровье воспитанников

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организац и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик а		
МОДУЛЬ 1 – 64 часа						
1	Раздел 1.Введение 2часа					
	Вводное занятие. Оборудование зала для занятий. Инструктаж по техника безопасности. Входная диагностика.	2	2	0		Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории, входная диагностика
2	Раздел 2.Правила дорожного движения – 14часов.					
	Безопасный маршрут от дома до школы.	2				Наблюдение. Составление и работа с сигнальными карточками и схемами
	Улица, транспорт, пешеходы.	2				
	Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы.	2				
	Скрытая опасность.	3				
	В общественном транспорте.	2				
	Просто это знак такой. Дорожная азбука.	3				

3	Раздел 3. Экскурсия – 10 часов.					
	Культура поведения во время экскурсии.	1		1	Экскурсия	Наблюдение, обсуждение
	Наблюдения за изменениями в природе.	4		4		
	Как одеваться правильно?	2	1			
	Что нас окружает.	3	1	1		
4	Раздел 4. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов.					
	Уроки тетушки Совы.	3				Наблюдение, внешний контроль, анализ и обсуждение
	Из жизни героев мультфильма «Смешарики».	3				
	Азбука безопасности.	4				
	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	4				
5	Раздел 5.Беседы о ЗОЖ – 24 часа.					
	Как здоровье? Режим школьника.	2				Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов, выставка рисунков на тему о ЗОЖ.
	Причины болезней.	2				
	Травмы.	2				
	Отравления.	2				
	Кто нас лечит?	2				
	Как организм помогает себе сам?	2				
	Вредные привычки.	2				
	Как уберечься от мороза.	2				
	Компьютерная безопасность.	2				
	Расти здоровым.	3				
	Я выбираю движение. Воспитаю	3				

	себя.					
МОДУЛЬ 2 – 80 часа						
6	Раздел 6.Подвижные игры и упражнения – 35 часа.					
	Правила и условия проведения подвижных игр.	5		5		Наблюдение, анализ
	Игры разных народов.	5		5		
	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	5		5		
	Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать,	5		5		
	Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки.	5		5		
	Упражнения и игры на равновесие.	5		5		
	Психологические и ролевые игры.	5		3		
7	Раздел 7. Настольные игры – 12ч часов.					
	Развивающие настольные игры	4		4		
	Игры на развитие внимания.	4		4		
	Профориентационные игры	2		2		
	Соревнования.	2		2		
8	Раздел 8. Спортивные игры – 17 часов.					
	Игры на футбольном поле, хоккейной площадке.	5				Наблюдение, анализ
	Игры с элементами	5				

	баскетбола, волейбола					
	Эстафеты	2				
	Школа мяча	1				
	Сезонные игры	4				
9	Раздел 9. Спортивные соревнования – 5 часов.					
	Веселые старты.	2			2	Наблюдение, анализ
	Эстафеты.	2			2	
	Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей.	1			1	
10	Раздел 10. Активный отдых – 9 часов.					
	Часы здоровья.	3				Наблюдение, анализ
	Игры народов России.	2				
	Игры народов мира.	2				
	Экскурсия за пределы школьного участка.	2				
11	Раздел 11. Итоговое занятие – 2 часа.					
	Итоговое занятие	2	0	2		Итоговый контроль, диагностика
	Итого часов: 144 часа					

Содержание учебного плана.

МОДУЛЬ 1 – 64 часа

Раздел 1. Введение. - 2 часа

Теория:

Вводное занятие. Оборудование зала для занятий. Требования к поведению учащихся во время занятий, выполнение правил по технике безопасности на площадке, в спортивном зале, на улице, во время экскурсии.

Практика:

- Выполнение правил по технике безопасности на площадке, в спортивном зале, на улице, во время экскурсии, проведении подвижных игр.
- Подвижные игры на сближение.

Формы контроля: входная диагностика, фронтальный опрос.

Раздел 2.Правила дорожного движения – 14 часов.

Теория:

Безопасный маршрут от дома до школы. Улица, транспорт, пешеходы. Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы. Скрытая опасность. Азбука безопасности на дороге. В общественном транспорте. Просто это знак такой. Дорожная азбука.

Практика:

Составление схемы движения обучающегося от дома до школы «Мой безопасный маршрут от дома до школы». Просмотр обучающих фильмов по правилам дорожного движения.

Беседы: «Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы», «Детские игры и дорога».

Формы контроля: кроссворды, ребусы, головоломки по ПДД.

Раздел 3. Экскурсии – 10 часов.

Теория:

Культура поведения во время экскурсии. Наблюдения за изменениями в природе. Как одеваться правильно? Что нас окружает.

Практика:

Экскурсия на пришкольный участок «Осенние изменения в природе».

Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, осенние изменения.

Экскурсия на водоём - жизнь осеннего водоёма.

Зимняя экскурсия - наблюдения «Деревья зимой».

Экскурсия - лыжная прогулка.

Экскурсия в школьный сад - наблюдение за весенними изменениями в природе.

Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, весенние изменения.

Экскурсия «Лето красное, мы ждём тебя!».

Экскурсия за пределы школьной территории.

Формы контроля: устный опрос, практическая работа.

Раздел 4. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов.

Теория:

Уроки тетюшки Совы. Азбука безопасности. Из жизни героев мультфильма «Смешарики». Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.

Практика:

Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов:

- «Азбука безопасности на дороге».
- «Уроки осторожности».
- «Травмы».
- Уроки Тётушки Совы «Строение тела человека».
- «Надежная защита организма».
- «Что такое чрезвычайная ситуация».
- «Правила дорожного движения».
- «Я и мои поступки».
- «Вредные привычки».
- «Как вести себя, когда один дома».
- «Дорожная азбука».
- «Осторожно – ледоход!».
- «Как ты познаешь мир».

Формы контроля: защита творческих работ, тестирование.

Раздел 5. Беседы о ЗОЖ – 24 часа.

Теория:

Режим школьника. Как здоровье? Причины болезней. Травмы. Отравления. Кто нас лечит. Как организм помогает себе сам. Вредные привычки. Как уберечься от мороза. Компьютерная безопасность. Расту здоровым. Я выбираю движение. Воспитаю себя.

Практика:

Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов.

Беседы: Как здоровье?, «Причины болезней», «Вредные привычки», «Улица, транспорт, пешеходы», «Осторожно – ледоход!», «Тонкий лед», «Безопасное поведение во время подвижных игр в зимний период», «Детские игры и дорога», «Как изменить настроение», «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время», «Расти здоровым», «Воспитай себя».

Просмотр фильма по правилам дорожного движения.

Рисование героев, выставка рисунков на тему о ЗОЖ.

Советы Владимира Маяковского

Формы контроля: *практическая работа, соревнование, кроссворды.*

МОДУЛЬ 2 – 80 часа

Раздел 6. Подвижные игры и упражнения – 35 часов.

Теория:

Правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Использование подвижных игр для организации активного отдыха и досуга.

Адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделирование игровой ситуации.

Выбор в игре оптимальных форм поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями, взрослыми.

Правила и условия проведения ролевых и психологических игр. Взаимодействие в парах и группах при проведении ролевых и психологических игр.

Правила техники безопасности и этикета в условиях игровой деятельности и в жизни.

Практика:

Игровые упражнения: «Пустое место», «Веселые краски», «Третий лишний», «Играем в пионербол».

Игры и упражнения со скакалками «Рыбак и рыбки», «Воробышки», «Казаки - разбойники», «Салочки»

Прыжки через скакалку, «Самый гибкий», «Удочка».

Подвижные игры на свежем воздухе: «Третий лишний», «Хвост дракона», футбол, «Сбей кегли», «Меткий стрелок», «Картошка», «Платочек», «Белые кораблики», «День - ночь»; «Перебежки», «Светофор», «Снежный гороскоп», «Салочки со снежками», катание на санках, игра в снежки, «На ледяной дорожке», «Перебежки», «Кладоискатели», «Кораблекрушение», «Море волнуется», «Самый внимательный», игра в волейбол;

«Краски», «Выгони мяч», «Птицелов», «Играем в пионербол», «Найди свой цвет», «Веселые краски»

Игры на внимание: «Чей голос?», «Три мудреца», «Что изменилось?».

Упражнения на прыжки «Классы – классики.

Упражнения для правильной осанки.

Зимние игры и забавы.

Русские народные игры.

Игры народов Поволжья.

Игры на внимание: «Чей голос?», «Три мудреца», «Что изменилось?».

Упражнения с мячом.

Игры на прыжки.

Игра – обсуждение: «Как организм помогает себе сам»

Формы контроля: фронтальный опрос, практическое занятие.

Раздел 7. Настольные игры – 12 часов.

Теория:

Знакомство, практикумы и соревнования с настольными играми: шашки, шахматы, домино, лото, развивающие и профориентационные настольные игры.

Практика:

- «Веселое домино», «шашки», «шахматы», лото.

- Соревнования.

- Игры на развитие внимания «Что изменилось?», «Что лишнее?».

- Профориентационные игры: «Кто построил этот дом?», игра профлото «Строители», «Кто нас кормит».

Формы контроля: соревнование, викторина.

Раздел 8. Спортивные игры – 17 часов.

Теория:

Игры на футбольном поле, хоккейной площадке. Игры с элементами баскетбола, волейбола.

Практика:

Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»

Игры и упражнения с мячом.

Школа мяча

Игры с мячом «Сбей кегли», «Меткий стрелок», «Перебежки».

Упражнения и игры на хоккейной коробке.

Разминка на катке.

Зимний футбол.

Эстафете на санках.

Занятия по броскам снежками в цель.

Упражнения и игры на свежем воздухе.

Формы контроля: практические занятия, эстафеты, соревнования.

Раздел 9. Спортивные соревнования – 5 часов.

Веселые старты. Эстафеты. Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей. Соревнование по шашкам.

Раздел 10. Активный отдых – 9 часов.

Теория:

Игры и упражнения на свежем воздухе.

Практика:

Часы здоровья: «Травмы», «Наши враги грипп и простуда», «Гимнастика для глаз», «Правильная осанка», «Компьютерная безопасность».

Игры народов России.

Игра в снежки, катание с горки.

Игры народов мира.

Экскурсия за пределы школьного участка.

Игры: «Лесное царство», «У медведя на бору».

Импровизированный спектакль «Сказка здоровья».

Игры и упражнения на свежем воздухе: «По тропинке», «Поезд»

Формы контроля: практические занятия, эстафеты, соревнования.

Раздел 11. Итоговое занятие – 2 часа.

Итоговое занятие. Повторение и обобщение изученного материала Итоговая диагностика.

Формы контроля: отчёт, итоговая диагностика.

1.4. Планируемые результаты.

В ходе освоения обучающимися данной программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты:

- знать факторы, влияющие на здоровье человека;
- определять причины некоторых заболеваний;
- выявлять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- знать виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- формировать знания о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня.

Метапредметные результаты:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

\ Личностные результаты:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- проявлять позитивные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы отчетности
МОДУЛЬ 1								
	Раздел 1. Введение. 2 часа							
1.	сентябрь		13.45-14.45	Беседа	1	Вводное занятие. Оборудование зала для занятий. Инструктаж по технике безопасности.	Классная комната	Внешний контроль
2.	сентябрь		14.45-15.45	Анкетирование	1	Входная диагностика.	Классная комната	диагностика
	Раздел 2.Правила дорожного движения – 14 часов							
3.	сентябрь		14.45-15.45	Дискуссия	1	Безопасный маршрут от дома до школы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
4.	сентябрь		14.45-15.45	Игра	1	Безопасный маршрут от дома до школы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
5.	сентябрь		13.45-14.45	Практическая работа	1	Улица, транспорт, пешеходы.	Классная комната	Практическая работа
6.	сентябрь		14.45-15.45	Викторина	1	Улица, транспорт, пешеходы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль

							та	роль
7.	сентябрь		14.45-15.45	Беседа	1	Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
8.	сентябрь		14.45-15.45	Игра-практикум	1	Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
9.	сентябрь		13.45-14.45	Беседа	1	Скрытая опасность.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
10.	сентябрь		14.45-15.45	Дискуссия	1	Скрытая опасность.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
11.	сентябрь		14.45-15.45	Ролевая игра	1	Скрытая опасность.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
12.	сентябрь		14.45-15.45	Беседа	1	В общественном транспорте.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
13.	октябрь		13.45-14.45	Викторина	1	В общественном транспорте.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
14.	октябрь		14.45-15.45	Беседа	1	Просто это знак такой. Дорожная азбука.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
15.	октябрь		14.45-15.45	Практич	1	Просто это знак	Класс	Практиче

				еская работа		такой. Дорожная азбука.	ная комна та	ская работа
16.	октябрь		14.45-15.45	Игра	1	Просто это знак такой. Дорожная азбука.	Класс ная комна та	Игра
	октябрь							
17.	октябрь		13.45-14.45	Экскурс ия	1	Культура поведения во время экскурсии.	Школ ьный двор	Внешний контроль, самоконт роль
18.	октябрь		14.45-15.45	Экскурс ия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школ ьный двор	Внешний контроль, самоконт роль
19.	октябрь		14.45-15.45	Экскурс ия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школ ьный двор	Внешний контроль, самоконт роль
20.	октябрь		14.45-15.45	Экскурс ия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школ ьный двор	Внешний контроль, самоконт роль
21.	октябрь		13.45-14.45	Экскурс ия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школ ьный двор	Внешний контроль, самоконт роль
22.	октябрь		14.45-15.45	Экскурс ия	1	Как одеваться правильно?	Школ ьный двор	Внешний контроль, самоконт роль
23.	октябрь		14.45-15.45	Экскурс ия	1	Как одеваться правильно?	Школ ьный	Внешний контроль,

							двор	самоконт роль
24.	октябрь		14.45-15.45	Экскурс ия	1	Что нас окружает.	Школ ьный двор	Внешний контроль, самоконт роль
25.	октябрь		13.45-14.45	Экскурс ия	1	Что нас окружает.	Школ ьный двор	Внешний контроль, самоконт роль
26.	октябрь		14.45-15.45	Экскурс ия	1	Что нас окружает.	Школ ьный двор	Внешний контроль, самоконт роль
Раздел 4. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов								
27.	октябрь		14.45-15.45	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Уроки тетушки Совы.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
28.	октябрь		14.45-15.45	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Уроки тетушки Совы.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
29.	ноябрь		13.45-14.45	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Уроки тетушки Совы.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
30.	ноябрь		14.45-15.45	Просмот р и обсужде ние	1	Из жизни героев мультфильма «Смешарики».	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль

				фильма				
31.	ноябрь		14.45-15.45	Просмотр и обсуждение фильма	1	Из жизни героев мультфильма «Смешарики».	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
32.	ноябрь		14.45-15.45	Просмотр и обсуждение фильма	1	Из жизни героев мультфильма «Смешарики».	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
33.	ноябрь		13.45-14.45	Просмотр и обсуждение фильма	1	Азбука безопасности.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
34.	ноябрь		14.45-15.45	Просмотр и обсуждение фильма	1	Азбука безопасности.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
35.	ноябрь		14.45-15.45	Просмотр и обсуждение фильма	1	Азбука безопасности.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
36.	ноябрь		14.45-15.45	Просмотр и обсуждение фильма	1	Азбука безопасности	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
37.	ноябрь		13.45-14.45	Просмотр и обсужде	1	Обучающие фильмы из интернет -	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль

				ние фильма		ресурсов.	та	роль
38.	ноябрь		14.45-15.45	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
39.	ноябрь		14.45-15.45	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
40.	ноябрь		14.45-15.45	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
Раздел 5.Беседы о ЗОЖ – 24 часа.								
41.	ноябрь		13.45-14.45	Дискусс ия	1	Как здоровье?	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
42.	ноябрь		14.45-15.45	Игра	1	Режим школьника.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
43.	ноябрь		14.45-15.45	Практич еская работа	1	Причины болезней.	Класс ная комна та	Практиче ская работа
44.	ноябрь		14.45-15.45	Виктори на	1	Причины болезней.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль

45.	ноябрь		13.45-14.45	Беседа	1	Травмы.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
46.	ноябрь		14.45-15.45	Игра- практик ум	1	Травмы.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
47.	декабрь		14.45-15.45	Беседа	1	Отравления.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
48.	декабрь		14.45-15.45	Дискусс ия	1	Отравления.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
49.	декабрь		13.45-14.45	Ролевая игра	1	Кто нас лечит?	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
50.	декабрь		14.45-15.45	Беседа	1	Кто нас лечит?	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
51.	декабрь		14.45-15.45	Виктори на	1	Как организм помогает себе сам?	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
52.	декабрь		14.45-15.45	Беседа	1	Как организм помогает себе сам?	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
53.	декабрь		13.45-14.45	Практич еская	1	Вредные привычки.	Класс ная	Практиче ская

				работа			комна та	работа
54.	декабрь		14.45-15.45	Игра	1	Вредные привычки.	Класс ная комна та	Игра
55.	декабрь		14.45-15.45	Дискусс ия	1	Как уберечься от мороза.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
56.	декабрь		14.45-15.45	Игра	1	Как уберечься от мороза.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
57.	декабрь		13.45-14.45	Практич еская работа	1	Компьютерная безопасность.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
58.	декабрь		14.45-15.45	Виктори на	1	Компьютерная безопасность.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
59.	декабрь		14.45-15.45	Беседа	1	Расти здоровым.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
60.	декабрь		14.45-15.45	Игра- практик ум	1	Расти здоровым.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
61.	декабрь		13.45-14.45	Беседа	1	Расти здоровым.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль

62.	декабрь		14.45-15.45	Дискуссия	1	Я выбираю движение.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
63.	декабрь		14.45-15.45	Ролевая игра	1	Воспитай себя.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
64.	январь		14.45-15.45	Беседа	1	Я выбираю движение. Воспитай себя.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
МОДУЛЬ 2.								
	Раздел 6.Подвижные игры и упражнения – 35 часов							
65.	январь		13.45-14.45	Инструктаж, беседа	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
66.	январь		14.45-15.45	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
67.	январь		14.45-15.45	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
68.	январь		13.45-14.45	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
69.	январь		14.45-15.45	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль

70.	январь		14.45-15.45	Игра	1	Игры разных народов.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
71.	январь		14.45-15.45	Игра	1	Игры разных народов.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
72.	январь		13.45-14.45	Игра	1	Игры разных народов.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
73.	январь		14.45-15.45	Игра	1	Игры разных народов.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
74.	январь		14.45-15.45	Игра	1	Игры разных народов.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
75.	январь		14.45-15.45	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
76.	февраль		13.45-14.45	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
77.	февраль		14.45-15.45	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
78.	февраль		14.45-15.45	Игра	1	Игры со скакалкой,	Спорт ивный	Внешний контроль,

						мячом, обручами.	зал	самоконт роль
79.	февраль		14.45-15.45	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
80.	февраль		13.45-14.45	Игра	1	Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
81.	февраль		14.45-15.45	Игра	1	Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
82.	февраль		14.45-15.45	Игра	1	Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
83.	февраль		14.45-15.45	Игра	1	Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
84.	февраль		13.45-14.45	Игра	1	Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
85.	февраль		14.45-15.45	Игра	1	Упражнения и игры для	Спортивный зал	Внешний контроль,

						профилактики нарушений осанки.	зал	самоконт роль
86.	февраль		14.45-15.45	Игра	1	Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
87.	февраль		14.45-15.45	Игра	1	Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
88.	февраль		13.45-14.45	Игра	1	Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
89.	февраль		14.45-15.45	Игра	1	Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
90.	февраль		14.45-15.45	Игра	1	Упражнения и игры на равновесие.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
91.	февраль		14.45-15.45	Игра	1	Упражнения и игры на равновесие.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
92.	февраль		13.45-14.45	Игра	1	Упражнения и игры на равновесие.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт

								роль
93.	март		14.45-15.45	Игра	1	Упражнения и игры на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
94.	март		14.45-15.45	Игра	1	Упражнения и игры на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
95.	март		14.45-15.45	Игра	1	Психологические и ролевые игры.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
96.	март		13.45-14.45	Игра	1	Психологические и ролевые игры.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
97.	март		14.45-15.45	Игра	1	Психологические и ролевые игры.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
98.	март		14.45-15.45	Игра	1	Психологические и ролевые игры.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
99.	март		14.45-15.45	Игра	1	Психологические и ролевые игры.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
Раздел 7. Настольные игры – 12 часов								
100.	март		13.45-14.45	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль

101.	март		14.45-15.45	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
102.	март		14.45-15.45	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
103.	март		14.45-15.45	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
104.	март		13.45-14.45	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
105.	март		14.45-15.45	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
106.	март		14.45-15.45	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
107.	март		14.45-15.45	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
108.	март		13.45-14.45	Настольная игра	1	Профориентационные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
109.	март		14.45-15.45	Настольная игра	1	Профориентационные игры	Классная	Внешний контроль,

							комна та	самоконт роль
110.	апрель		14.45-15.45	Настоль ная игра	1	Соревнования.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
111.	апрель		14.45-15.45	Настоль ная игра	1	Соревнования.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
Раздел 8. Спортивные игры – 17 часов.								
112.	апрель		13.45-14.45	Спортив ная игра	1	Игры на футбольном поле, хоккейной площадке.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
113.	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Игры на футбольном поле, хоккейной площадке.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
114.	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Игры на футбольном поле, хоккейной площадке.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
115.	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Игры на футбольном поле, хоккейной площадке.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
116.	апрель		13.45-14.45	Спортив ная игра	1	Игры на футбольном поле, хоккейной площадке.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
117.	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Игры с элементами баскетбола,	Школ ьная площа	Внешний контроль, самоконт

						волейбола	дка	роль
118.	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Игры элементами баскетбола, волейбола	с Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
119.	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Игры элементами баскетбола, волейбола	с Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
120.	апрель		13.45-14.45	Спортив ная игра	1	Игры элементами баскетбола, волейбола	с Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
121.	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Игры элементами баскетбола, волейбола	с Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
122.	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Эстафеты	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
123.	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Эстафеты	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
124.	апрель		13.45-14.45	Спортив ная игра	1	Школа мяча	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
125.	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
126.	апрель		14.45-15.45	Спортив	1	Сезонные игры	Школ	Внешний

				ная игра			ьная площа дка	контроль, самоконт роль
127.	май		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
128.	май		13.45-14.45	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
Раздел 9. Спортивные соревнования – 5 часов.								
129.	май		14.45-15.45	Состяза ния	1	Веселые старты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
130.	май		14.45-15.45	Состяза ния	1	Веселые старты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
131.	май		14.45-15.45	Состяза ния	1	Эстафеты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
132.	май		13.45-14.45	Состяза ния	1	Эстафеты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
133.	май		14.45-15.45	Состяза ния	1	Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
Раздел 10. Активный отдых – 9 часов.								

134.	май		14.45-15.45	Беседа	1	Часы здоровья.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
135.	май		14.45-15.45	Беседа	1	Часы здоровья.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
136.	май		13.45-14.45	Игра	1	Часы здоровья	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
137.	май		14.45-15.45	Игры народов	1	Игры народов России.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
138.	май		14.45-15.45	Игры народов	1	Игры народов России.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
139.	май		14.45-15.45	Игры мира	1	Игры народов мира.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
140.	май		13.45-14.45	Игры мира	1	Игры народов мира.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
141.	май		14.45-15.45	Экскурсия	1	Экскурсия за пределы школьного участка.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
142.	май		14.45-15.45	Наблюдение	1	Экскурсия за пределы	Классная	Внешний контроль,

						школьного участка.	комната	самоконтроль
Раздел 11. Итоговое занятие – 2 часа.								
143.	май		14.45-15.45	Диагностика	1	Итоговое занятие	Классная комната	Диагностика
144.	май		13.45-14.45	Защита проектов учащихся	1	Итоговое занятие	Классная комната	Защита проектов учащихся

2.2 Условия реализации программы.

1. Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (специализированный кабинет для занятий)

Занятия с обучающимися проводятся на базе спортивного зала; тренажёрного зала и спортивной площадки.

Спортивный зал; тренажёрный зал.

При реализации программы в дистанционной форме:

При дистанционном обучении каждому обучающемуся должна обеспечиваться возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации преподавателя как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредовано.

Информационное обеспечение при дистанционном обучении:

- 1) Наличие дополнительной общеразвивающей программы
- 2) План – конспекты занятий
- 3) Видеоматериалы

По программе можно использовать следующие платформы: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, группа объединения в социальной сети «В Контакте», чаты в Viber/WatsUp.

Цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, видеоуроки, презентации; e-mail, облачные сервисы, электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

2. Материально-техническое обеспечение

Инвентарь:

- материалы для оформления и творчества детей,
- наличие канцелярских принадлежностей,
- аудиоматериалы и видеотехника,
- спортивный инвентарь,
- набор ЦОР по валеологии,
- компьютер,
- телевизор,
- проектор, экран и др.

3. Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования

4. Программно-методическое обеспечение

Методические пособия:

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2011.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2011.
3. Азбука эффективных форм внеурочной деятельности, - ОГБУ «Центр ОСИ», Ульяновск, 2015.
4. Воспитательная работа в начальной школе. - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2013.
5. Как себя вести. - В.Волина, «Дидактика плюс 2», Санкт-Петербург 2014.
6. 365 уроков безопасности» Л.Логинова. Айрис Пресс. Москва. 2008.
7. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры. – Мир Книги, Москва. 2013.
8. Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва, 2010.
9. Все цвета, кроме чёрного. - «Вентана – Граф», Москва, 2012.
10. Я иду на урок. журнал «Начальная школа», 6/ 2014.
11. Развивающие классные часы и праздники в 1- 4 классах.- Н.ф.Дик, «Феникс», 2010.
12. Праздники, викторины, утренники, КВНы.-М,2000
13. Развиваем мышление (серия книг).-Ярославль,2000
14. Энциклопедия «Игры народов мира», - М, 1998

2.3 Формы аттестации.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

2.4 Оценочные материалы.

Диагностика результатов деятельности объединения проводится на различных этапах усвоения материала. Для проверки эффективности усвоения знаний могут быть применены следующие диагностические методы:

1. Практическая работа (создание элементов для коллективного проекта).
2. Анкетирование и тестирование.
3. Игровые методы (для проверки усвоения текущего материала и практических умений).

Входная диагностика: Проводится первичное тестирование с целью определения уровня заинтересованности по данному направлению и оценки общего кругозора ребёнка.

1.Методика анкетирование «Знания о здоровье». Входная.

Цель: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

Организация: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;
- г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;
- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме;

4. Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не бояться холода и жары;
- г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

- а) есть все, что нравится;
- б) есть в одно и то же время;
- в) есть не менее 4 раз в день;
- г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

- а) чтобы быть выносливым, ловким;
- б) чтобы быть быстрее всех;
- в) чтобы хорошо себя чувствовать;
- г) чтобы не болеть;

Обработка данных: за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

2.Методика «Мое здоровье».

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?

а) я сам; б) родители; в) врачи;

2. Как часто ты заботаешься о своём здоровье?

а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;

3. Часто ли ты гуляешь на улице?

а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);

4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?

а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;

6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;

б) сострадаю, но ничем помочь не могу

в) веду себя так же, как всегда.

Обработка данных: проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здоровьесберегающей активности ребенка.

3. Методика «Гигиенические навыки».

Цель: выявить степень сформированности у младших школьников навыков гигиенического поведения (мытьё рук).

Организация: перед тем, как класс пойдет обедать в школьную столовую, учитель напоминает детям: «Не забудьте вымыть руки».

В течении недели учитель ведет наблюдение за качеством выполнения каждым из детей гигиенической процедуры по следующим показателям: использование мыла, мытьё не

только ладоней, но и тыльной поверхности кисти, вытирание рук полотенцем (салфеткой) насухо.

Обработка данных: данные фиксируются в таблице произвольной формы. На основе показателей качества деятельности делается вывод о степени сформированности навыков гигиенического поведения у младших школьников.

4. Методика «Ценностные ориентации».

Цель: выявить место здоровья в системе ценностных ориентаций младших школьников.

Организация: ученикам предлагается расположить предложенные варианты ценностей исходя из их личной значимости.

Здоровье (отсутствие болезней, хорошее настроение).

Благополучие в семье (Любовь, взаимопонимание, достаток и др.).

Материальная обеспеченность (много денег, хорошая одежда и др.).

Счастье других (хорошие отношения между людьми, забота о близких, окружающих людях и др.).

Красота природы, искусства (переживание прекрасного).

Обработка данных: проводится анализ результатов ранжирования; делается вывод о месте здоровья в системе ценностных ориентаций учащихся.

Промежуточная диагностика: В течение всего периода обучения проводится контроль теоретических и практических навыков по основным разделам программы.

Итоговая диагностика: Проводится комплексное тестирование воспитанников.

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья учащихся

(<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/05/17/diagnostiki-i-metodiki-dlya-vyyavleniya>)

Инструкция для педагога

Из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать (отметить кружком номер) четыре, которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

Список утверждений

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.

3.Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

др.).

4.Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.

5.Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.

6.Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).

7.Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.

8.Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.

9.Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.

10.Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Анализ исследования

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (лично ориентированный тип);

11-12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прагматический тип);

9-10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

Примечание. Для выявления в детском коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности в качестве ценностного отношения к здоровью группы учащихся

рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.

(<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/05/17/diagnostiki-i-metodiki-dlya-vyyavleniya>)

Оценка знаний обучающихся проводится визуально во время занятий, а также во время собеседований с преподавателем, или при помощи тестирования.

Итоговый контроль проводится по итогам аттестации в конце учебного года. Формой контроля усвоения учебного материала является участие детей спортивных соревнованиях, конкурсах.

Оценка планируемых результатов освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа **«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»** предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, конференции, выпуск газет, листовок.

Методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью».

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

Инструкция: обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);

- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня:

1. _____

2. _____

3. _____

Наименее важные для меня:

1. _____

2. _____

3. _____

Обработка результатов

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»

(Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

а) хорошее;

б) удовлетворительное;

в) плохое;

г) затрудняюсь ответить.

1. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

а) да, занимаюсь;

б) нет, не занимаюсь.

1. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов;
- б) около часа;
- в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

1. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтракаю;
- г) курите по дороге в школу.

1. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет.

1. В каком часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;
- в) после 22 часов.

1. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно;
- б) изредка;
- в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
- б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги;
- г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры;
- ж) другое.

Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							

6							
7							
8							
Сумма баллов:							

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Методика «Уровень владения школьниками

культурными нормами в сфере здоровья»

(Н.С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;

- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

Интерпретация

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими

навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)

Инструкция. Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультминуток, физкультпауз;
- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

Обработка результатов

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

Интерпретация

Высокий уровень – 130 – 100 баллов – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

Средний уровень – 90 – 50 баллов – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

Низкий уровень – меньше 40 баллов – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н.С. Гаркуша)

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

Получаются следующие уровни здоровья:

Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов. Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов. Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов. Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего

Несомненно, лучшим показателем результативности данной программы следует считать снижение уровня заболеваемости учащихся в течение всего периода обучения. На основании

данных о количестве и продолжительности заболеваний за учебный год составляются сравнительная таблица.

Итоговая 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 .

2.5 Методические материалы.

Основные формы проведения занятий по данной программе: игры на свежем воздухе, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Дидактические материалы:

1. Наборы сюжетных картинок.
2. Презентации.
3. Настольные развивающие игры.
4. Спортивное лото.
5. Викторины.
6. Натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, зубные щетки, и др.
7. Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы), плакаты.
8. Комплексы физических упражнений.
9. Костюмы и декорации для инсценировок.
10. Подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет.

Электронные ресурсы:

1. Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ, июль 2014.
2. DVD «Уроки тётушки Совы». - ТО «Маски», Москва, 2009.
3. DVD «Азбука безопасности на дороге». - ТО «Маски», Москва, 2014.

Интернет ресурсы:

1. Российская электронная школа // <http://www.rusedu.ru/detail>
2. Сеть творческих учителей // http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no
3. Фестиваль педагогических идей // <http://festival.1september.ru/articles/509616/>
4. Рабочая программа организации внеурочной деятельности младших школьников секция «Подвижные игры народов мира» // <http://gigabaza.ru/doc/1284.html>
5. Сайт о русских народных играх. // <http://www.glee.ru>.

Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
Раздел 1	Введение.	• Сборник игр «Игроскоп»/ автор- составитель Е. М. Шпоркина, Е.С.Асеева, г Ульяновск, 2010г. • Инструктаж по ППБ, ПДД.
Раздел 2	Правила дорожного движения	Мультимедийные презентации. • https://infourok.ru/prezentaciya-po-pdd-nachalnie-klassi-537158.html • https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/01/14/pravila-dorozhnogo-dvizheniya • https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/presentacii/priezentatsiia-po_pdd_dlia_nachal_nykh_klassov Серия книг с СД «Школа светофорных наук»
Раздел 3	Экскурсии.	• Презентация «Что нас окружает» • https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-pravila-povedeniya-na-ekskursii-1940877.html • Экскурсия на пришкольный участок - наблюдение за осенними изменениями в природе. • Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, осенние изменения.

		• Экскурсия на водоём - жизнь осеннего водоёма. • Зимняя экскурсия - наблюдения «Деревья зимой». • Экскурсия - лыжная прогулка. • Экскурсия в школьный сад - наблюдение за весенними изменениями в природе. • Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, весенние изменения. • Экскурсия «Здравствуй, лето!».
Раздел 4	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	• Уроки тетюшки Совы. Азбука безопасности. Из жизни героев мультфильма «Смешарики». Обучающие фильмы из интернет - ресурсов https://www.youtube.com/playlist?list=PLYjQr8vff1JxA3J1Oz-jLqD3Aow-pdz-i • Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов: «Азбука безопасности на дороге». • DVD «Азбука безопасности на дороге». - ТО «Маски», Москва, 2014. • «Уроки осторожности». Уроки Тётушки Совы «Строение тела человека». «Как ты растёшь?» «Уроки безопасности пешехода». «Надёжная защита организма». «Что такое чрезвычайная ситуация». «Правила дорожного движения». «Я и мои поступки». «Вредные привычки». «Как вести себя, когда один дома». «Как ты познаешь мир». «Как вести себя, когда один дома». «Дорожная азбука». «Осторожно – ледоход!». «Как ты познаешь мир».

Раздел 5	Беседы ЗОЖ.	• Я – ученик. Режим школьника. Советы доктора Воды. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Путешествие по Зубограду. Надежная защита организма. Здоровая пища. «Рабочие инструменты» человека. Вредные привычки. Как попасть в Страну здоровячков. Компьютерные игры – вред или польза. Советы Владимира Маяковского. • Чтение сказок и рассказов Владимира Маяковского. Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов. • Беседы: «На наших улицах», «Вредные привычки», «Осторожно – гололёд!», «Тонкий лед», «Детские игры и дорога», «Как изменить настроение», «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время». • Рисование героев, выставка рисунков на тему о ЗОЖ. https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/10/09/zdorovyy-obraz-zhizni • https://infourok.ru/prezentaciya-po-zozh-dlya-nachalnih-klassov-1421003.html • Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2014.
Раздел 6	Подвижные игры и упражнения.	• Знакомство и практикумы с подвижными играми. Знакомство с играми разных народов. Игры со скакалкой, мячом, обручами. Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать, распределять, переключать внимание, воображение, память. Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки. Упражнения и игры на равновесие. • Игровые упражнения: «Космонавты», «Игры на прыжки», «Найди свой цвет», «Молекулы». • Игры и упражнения со скакалками «Рыбак и рыбки», «Воробышки», Прыжки через скакалку, «Самый гибкий», «Самый гибкий», «Удочка». • Подвижные игры на свежем воздухе: «С кочки на кочку», «Салочки», «Раз, два, три - беги», «Ручеек», «По грибы», «Зеркало», «Третий лишний», «Хвост дракона», футбол, «Болтающийся вагон»,

		«Ловишки парами», «Сбей кегли» «Болтающийся вагон», «Ловишки парами», «Сбей кегли», «Белые кораблики», «День - ночь»; «Перебежки», «Светофор», «Снежный гороскоп», «Салочки со снежками» «Снежный гороскоп», «Салочки со снежками», катание на санках, игра в снежки, «На ледяной дорожке», «Игра в снежки», «Перебежки», «Птички на дереве, собачки на земле», «Кладоискатели», «Кораблекрушение», «Белый кораблик», «День - ночь», «Море волнуется», «Светофор», «Самый внимательный», «Третий лишний», игра в волейбол; «Краски», «Быстро по местам», «Охотники». - Упражнения на прыжки «Классы – классики». - Упражнения для правильной осанки. - Зимние игры и забавы. - Русские народные игры. - Игры народов Поволжья. - Игры на внимание: «Чей голос?», «Три мудреца», «Что изменилось?». - Упражнения с мячом. - С.К.Якуб. Вспомним забытые игры.- М, 2010г
Раздел 7	Настольные игры.	- Методическая литература по данному блоку. Знакомство, практикумы и соревнования с настольными играми: пашки, шахматы, домино, лото, развивающие настольные игры. - Раздаточный материал: «Веселое домино», «шашки», «шахматы», лото «Витаминки», игра «Чего не хватает?». - Игры на развитие внимания. - Соревнования. - Игры на развитие внимания «Что изменилось?», «Опиши своего соседа».
Раздел 8	Спортивные игры.	- Инструктаж по ТБ. - Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи и т.д. - Игры на футбольном поле, хоккейной площадке. Игры с элементами баскетбола, волейбола. - Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол» - Игры и упражнения с мячом.

		Школа мяча Игры с мячом «Сбей кегли», «Меткий стрелок», «Перебежки». Упражнения и игры на хоккейной коробке. Разминка на катке. Зимний футбол. «Сбей кегли». Эстафете на санках. Занятия по броскам снежками в цель. «Передай мяч другу», ведение и ловля. Упражнения и игры на свежем воздухе. Пионербол. • Подготовка и постановка сказки здоровья.
Раздел 9	Спортивные соревнования.	• Инструктаж по ТБ. • Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи и т.д. • Методическое пособие по проведению спортивных соревнований. • Веселые старты. Эстафеты. Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей. • Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 2005г
Раздел 10	Активный отдых.	• Инструктаж по ТБ. • Игры и упражнения на свежем воздухе. • Часы здоровья: «Чтобы уши слышали», «Я и моё настроение», «Наши враги грипп и простуда», «Я и мои чувства», «Правильная осанка», «Чистота – залог здоровья», «Мой друг – велосипед», «Путешествие по Зубограду». Игры народов России. Игра в снежки, катание с горки. Игры народов мира. Экскурсия за пределы школьного участка. Игры: «Лесное царство», «У медведя на бору». • Ю.Защарный. 50 русских народных игр. -М, 1998

Раздел 11	Итоговое занятие.	• Итоговое занятие. Повторение и обобщение изученного материала. Итоговая диагностика. • «Диагностики и методики для выявления отношения младшего школьника к ЗОЖ» • https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/05/17/diagnostiki-i-metodiki-dlya-vyyavleniya

2.6.Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.- №5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
7. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
8. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
9. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
10. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
11. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
12. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
13. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
14. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
15. С.Шмаков. Нетрадиционные праздники в школе.- М, 1999
16. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
17. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
18. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
19. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

20. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
21. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
22. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
23. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
24. С.К.Якуб. Вспомним забытые игры.- М, 2000

Литература для обучающихся

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.:ТЦ «Сфера», 2000.
2. Большая детская энциклопедия. – М.:ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
4. А.Зак. Развитие умственных способностей младших школьников. -М, 2000
5. Ю.Защарный. 50 русских народных игр. -М, 1998
6. Леокум А. Детская энциклопедия «Скажи мне, почему?...» / Авторизованный перевод Я. и А.Агуреевых. – М.:Джулия, 1992
7. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
8. Ю.Никитин. Нам не скучно.- М, 2002
9. Нуждина Т.Д. Энциклопедия для малышей: Чудо всюду. Мир людей. – Ярославль: Академия, К. Академия Холдинг, 2000
10. Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980
11. А.Тарасов. Нам не скучно.- М, 2001
12. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
13. Сухин И.Г. 800 загадок и 100 кроссвордов. – М.: Новая школа, 1996.
14. Что такое? Кто такой? В 3т. – М.: Педагогика-Пресс, 1993.
15. Энциклопедический словарь юного биолога.
16. Энциклопедический словарь юного спортсмена.

Приложение

Внеклассное занятие-игра

для начальной школы «Путешествие в город здоровья»

Цель работы: формировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- формировать у учащихся активную позицию по данной проблеме;
- закреплять знания правил личной гигиены;
- развивать общую культуру личности учащихся, расширять кругозор;

Оснащение урока: плакаты, музыкальное оформление, упаковки от продуктов, макет дворца «Школа Здоровья», таблички «Здоровый человек», «Правильное питание», фрукты для призов, корзинки, рисунки детей.

Действующие лица в сценке: девочка, бабушка.

На стенах висят плакаты:

Чисто жить – здоровым быть!

Здоровье – дороже золота.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Под детские песни учащиеся рассаживаются на скамейки в спортивном зале.

ХОД занятия:

1. **Вступление.** – Давайте немножко с вами познакомимся (приветствие пальчиками)

Учитель: - Сегодня у нас необычное занятие – мы с вами совершим небольшое путешествие в Школу здоровья. А еще соревноваться в ловкости, быстроте, выносливости. Вы узнаете, как нужно заботиться о своем питании, а значит и о своем здоровье, какие продукты кушать, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми.

Я хочу рассказать вам одну сказку:

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец (*учитель выставляет макет дворца*). В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старший из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь

себе и другим в трудных ситуациях” Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу Здоровья(*надпись на дворце – «Школа Здоровья»*) для всех детей страны.

Сегодня мы отправимся в школу Здоровья.

У нас есть две команды. Первая зовется «Убегайки», а вторая «Догоняйки» (первому сидящему на скамейке ученику прикрепляются название команды).

Дети читают стихи.

1 ученик.

Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу к нам за Здоровьем пришел.
Пусть ветер холодный стучится в окно,
А в зале у нас тепло и светло.

2 ученик.

Быть здоровыми хотят
Взрослые и дети.
Как здоровье сохранить?
Попробуем ответить.

Занятие 1. «Здоровый человек»

Учитель: – Какого человека называют здоровым? Мы это узнаем после того, как вы выполните задание. На столе разложены карточки, характеризующие человека. Выберите только те, которые можно сказать о здоровом человеке и прикрепите их к стене (на стене двусторонний скотч).

Здоровый человек – эточеловек. (выполняется в виде эстафеты по командам).

- *сильный*
- толстый
- бледный
- неуклюжий
- *крепкий*
- *весёлый*

- *ловкий*
- *красивый*
- сутулый
- *румяный*
- *стройный*

- | | | |
|-------------------------|--------------|-------------------|
| • <i>бодрый</i> | медлительный | ленивый |
| • рассеянный | слабый | боязливый |
| • <i>хорошая память</i> | грустный | <i>энергичный</i> |
| • | | |

Подведение итогов 1-го конкурса (за победу в конкурсе учитель вручает фрукт, дети кладут его в корзинку)

Учитель: А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы для обучающихся:

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

2. Второе занятие в нашей школе «Правильное питание»

Учитель: Отправляемся на занятие под названием «Правильное питание». Мы узнаем, какие продукты полезны и необходимы человеку, научимся выбирать полезные продукты, узнаем правила питания. Пока вам я буду загадывать загадки, 2 девочки подготовятся участвовать в сценке. Ты будешь девочка Варюша (девочке прикрепить бантик), а ты – бабушкой Люсей (завязать платок)

-Девочки прочитайте свои слова, научитесь их читать выразительно, с интонацией.

А вам, ребята, сейчас загадаю загадки.

1)

Чистое небо, да не вода

Клейкое, да не смола

Белое, да не снег

Сладкое, да не мёд.

От рогатого берут

Малым детям дают. (Молоко)

2)

Чай кладу её порой,

Чай становится такой

Вкусный, ароматный,

Витамином С богатый. (Лимон)

3) Всем к обеду нужен, а не всякий делает. (Хлеб)

4)

Твоему мячу подобен,

Только вкусен и съедобен.

Хоть зеленые бока,

Мякоть красная сладка. (Арбуз)

5)

Красная и белая.

Вкусная, спелая.

И черна она бывает.

Кто ее здесь угадает? (Смородина)

6)

На припёке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелек

Держит алый огонек.

Разгибаем стебельки -

Собираем огоньки. (Земляника)

-К вредным или полезным продуктам вы бы отнесли наши отгадки? Почему?

3) Анализ ситуации

- Сейчас ребята разыграют стихи С. Михалкова "Про девочку, которое плохо кушала". - А вы, ребята, готовьте ответ на такой вопрос "Какую еду выбрала внучка?" Внимательно слушайте стихотворение.

(ученики рассказывают стихотворение в виде сценки)

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюша.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

Бабушка -Кушай, Варечка, скорей будешь крепче, здоровей.

Вырастешь такая - умная большая.

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими,

Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

Варюша. -Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

Бабушка - Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик - есть она не хочет.

Варюша - Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты мороженое - это главная еда
Остальные все продукты – ерунда

Бабушка - Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

Учитель:

- Какую же еду выбрала внучка? (Ответы детей)
- А что же произойдёт, если Варя будет кушать конфеты, компот и мороженое? (Ответы детей)
- Какие продукты предлагала бабушка? (Ответы детей)
- А что обязательно нужно сделать перед едой?
- Доктора нам советуют: чтобы правильно питаться, нужно выполнить два условия: разнообразие и умеренность. А что такое умеренность?

Задание.

Давайте посмотрим, сможете ли вы отделить вредные продукты от полезных.
(на стуле в коробочке для каждой команды лежат продукты, упаковки от чипсов, йогурта, молока, кефира, жвачки, чая, лапша быстрого приготовления и т.д.) вам нужно перепрыгивая через скамейку, добежать до коробочки, взять полезный продукт и принести его своей команде. Назад просто бежать.

Проверка, объяснения детей. Вручение призов.

Учитель: Существуют золотые правила питания, которые вы должны выполнять. Я познакомлю вас с ними.

- Главное не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и солёного.
- Ешьте овощи и фрукты - они настоящие хранилища витаминов.
- Не увлекайтесь сладостями. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

А чтобы вы их не забыли, получите памятку по правилам питания.

Учитель: Друзья, у меня есть для вас стихи, но их прочесть поможете вы.

Как только руку подниму я вверх, слово "здоровье" произносят все!

Законы _____ должны мы твердо знать!

Свое _____ беречь и охранять!

_____ много значит!

_____ всех важней!

Итог.

Учитель: Ребята!

-Когда нужно начинать заботиться о своем здоровье?

- Кого можно назвать счастливым человеком?здоровый человек по-настоящему счастлив.

-А поможет сохранить здоровье правильное питание и хорошее настроение. Давайте повернемся друг к другу, улыбнемся и скажем друг другу: « Будьте здоровы!».

-А теперь посчитайте свои призы. Как сделать так, чтобы все попробовали каждый фрукт?
(предложения детей)

- Ребята, мы сейчас сделаем вкусный фруктовый салат с йогуртом, каждый сможет его попробовать. Будет вкусно и полезно. Приятного аппетита!

Материалы для экскурсии

«Весна- влияние на человека. Профилактика ОРЗ»

Учитель: - А, вот о каком времени года мы будем говорить сегодня, отгадаете сами.

Кто прошел так тихо-тихо?

Ну, конечно, не слониха,

И, конечно, бегемот

Тихо так пройти не мог.

И никто из вас не слышал,

Как листок из почки вышел,

И услышать не могли вы,

Как зеленые травинки,

Сняв зеленые ботинки,

Тихо вышли из земли.

И подснежник тихо вышел.

И повсюду тишина.

Это значит, это значит:

Тише всех пришла...(Весна).

Итак, тема нашего урока....(на доске) «Пришла весна».

- Как вы думаете, какой же будет цель нашего урока?

Цель: узнать, какие изменения произошли с приходом весны в неживой природе и как они повлияли на живую природу, как весна влияет на здоровье людей.

Мокнут люди у ворот.

Ловит дворник его в кадку

Очень трудная загадка?

(Дождь)

И не снег, и не лёд

А серебром деревья уберёт.

(Иней)

Много-много звёздочек,

Тонких, как стекло.

Звёздочки холодные,

А земле тепло!

(Снежинки)

Рыбам жить зимой тепло:

Крыша – толстое стекло.

(Лёд)

Молоко над рекой плыло,

Ничего не видно было,

Растворилось молоко –

Стало видно далеко.

(Туман)

Он летает белой стаей

И сверкает на лету.

Он звездой прохладной тает

На ладонях и во рту.

(Снег)

В каплях всё вокруг блестит,

Луг алмазами покрыт.

(Роса)

Ледяной горох
Поскакал на порог.
Если землю покрыл
Урожай погубил.
(Град)

Мы хорошо поработали в нашей лаборатории, и пришло время поиграть в игру “Живое домино”.

Возьмите себе по одной шапочке, наденьте на голову (на шапочках изображены различные виды воды). По сигналу вы разбегаетесь в разные стороны, а когда я скажу: “Найди себе пару” – находите того, у кого такая же шапочка, и берётесь за руки.

“Всё хорошо в природе, но вода – красота всей природы” С.Т. Аксаков

Вода умеет принимать разную форму:

В кружево будто одеты
Деревья, кусты, провода,
И кажется сказкою это,
А всё это просто вода.
Безбрежная ширь океана
И тихая заводь пруда
Каскад водопада и брызги фонтана,
А в сущности это вода.
Вот белым легли покрывалом
На землю родную снега
А время придёт всё растает,
И будет просто вода.

Белый вкусный снег идет.
Попадает прямо в рот.
Если очень захочу,
Снег весь разом проглочу!
И тогда, что будет, братцы,
На санях не покататься
И сугробов не видать,
И в снежки не поиграть!

И на лыжах не побегать!
Плохо будет всем без снега.
Вот поэтому, друзья,
Снег не съем, пожалуй, я!
М. Дружинина.

Ученик 5:

Снег идет. Замерзла речка.
Но не мерзну я ничуть.
Мне сосульки у крылечка
Так и хочется лизнуть!
Ох, сосульки – просто чудо!
Только мама говорит:
«Заболеешь ты простудой,
В рот сосульки не бери!»
И сосульки не сосу я:
Мне не хочется болеть.
Поскорей их в дом несу я
У огня сперва согреть.

С. Маршак.

Открытое занятие «Уроки докторов здоровья».

Направление курса: спортивно – оздоровительное.

Форма внеурочной деятельности по направлению: беседа, игра, составление мини-проекта.

Форма по виду: просмотр и обсуждение фильма.

Цель: формировать у школьников убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

Познавательные УУД:

- умение сравнивать и анализировать, устанавливать причинно - следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- совершенствование навыков работы в группе: слушать собеседника, излагать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.

Регулятивные УУД:

- умение принимать и выполнять учебную задачу.

Личностные УУД:

- мотивация потребности в здоровом образе жизни.

Оборудование: м/ф «Быть здоровым - здорово!», карточки - таблицы для групп, тематические картинки по «ЗОЖ», аудиозапись для зарядки.

Ход занятия

1. Мотивационно – ориентировочный этап

Цель этапа: организовать на личностно - значимом уровне и выявить готовность учащихся к деятельности.

Просмотр и обсуждение м/ф «Быть здоровым - здорово!»

2. Актуализация знаний, выявление места и причины затруднения

Цель этапа: способствовать осознанию учащимися внутренней потребности к получению нового знания.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (раскрытие понятия ЗОЖ)

- По каким признакам мы узнаем, что человек ведёт здоровый образ жизни? (человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается)

3. Реализация построенного проекта (работа в группах):

Цель этапа: организовать работу по получению учащимися нового знания, формировать умение применять полученные знания в различных ситуациях.

- Значит, чтобы быть здоровыми, необходимо вести здоровый образ жизни. У вас на столах лежат карточки - задания. *Ваша задача:*

1 группа

Практическая работа: Составить правильный распорядок дня школьника (подъем, обед, занятия в школе, завтрак, вечерний отдых, ужин, выполнение д/з, зарядка, отдых после школы, отход ко сну).

Проблемный вопрос: Что даёт школьнику соблюдение «режима дня»?

2 группа

Практическая работа: Распределить в две группы продукты питания на «полезное» и «вредное» (рыба, чипсы, лимонад, каша, шоколад, молоко и т.д.).

Проблемный вопрос: Что зависит от нашего питания?

3 группа

Практическая работа: Выбрать людей, которые ведут здоровый образ жизни, обвести зелёным цветом.

Проблемный вопрос: По каким признакам мы узнаём, что человек здоровый?

4. Применение полученных знаний с опорой на жизненный опыт.

Рисование на тему «Что вредит нашему здоровью» или «Наши помощники».

5. Подведение итогов. Рефлексия.

Цель этапа: организовать работу по самооценке учащимися результатов своей деятельности.

- Какие новые знания открывали?
- Проверим себя, как вы поняли что такое «ЗОЖ»?

Давайте поиграем в игру-кричалку

" Полезно - вредно".

- Читать лёжа: (*вредно*)
- Смотреть на яркий свет: (*вредно*)
- Промывать глаза по утрам: (*полезно*)
- Смотреть близко телевизор: (*вредно*)
- Употреблять в пищу морковь, петрушку: (*полезно*)
- Тереть глаза грязными руками: (*вредно*)
- Заниматься физкультурой: (*полезно*)

