

Супринская средняя общеобразовательная школа, филиал
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Бегишевская средняя общеобразовательная школа
Вагайского района Тюменской области

**Рабочая программа кружка внеурочной деятельности
«Планета здоровья»
(спортивно - оздоровительное направление)**

Возраст детей 6,5 – 10 лет (1 – 4 классы)

Продолжительность обучения 4 года

Составитель:
Мурзина Надежда Николаевна
учитель начальных классов
89088709537

с.Супра
2017 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Планируемые результаты	6
2. Оценочные и методические материалы	7
2.1 Формы контроля.....	7
2.2 Критерии отслеживания усвоения программы	9
2.3 Условия реализации программы	11
3. Учебно-тематический план.....	11
3.1 Содержание программы	12
3.2. Календарный учебный план.....	14
4. Организационно - педагогические условия реализации программы.....	18
5. Материально-техническое обеспечение программы	19
6. Воспитательная работа	19
7. Методическое обеспечение программы.....	20
Список литературы	21
Приложения	22

Пояснительная записка

Современное общество и высокие темпы его развития предъявляют все новые, более обширные требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение.

Цель: - Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

- Воспитание личности творца, способного осуществлять свои творческие замыслы в создании проектов разной сложности; формирование у учащихся устойчивых систематических потребностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самоопределению в процессе познания искусства, истории, культуры.

Задачи:

Обучающие:

- расширение знаний и умений, полученных на уроках трудового обучения, изобразительного искусства;
- обучение приемам работы с информацией;
- обучение умению планирования своей работы;
- обучение приемам самостоятельной работы.

Развивающие:

- сохранение здоровья детей;
- развитие умения общаться и сотрудничать;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;
- получение знаний об организме человека и его функционировании;
- формирование основных навыков здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к результатам труда;
- воспитание трудолюбия, аккуратности, бережливости, усидчивости, целеустремлённости, терпения;
- воспитание культуры общения, доброго отношения к товарищам, умения работать в

коллективе;

- развитие активности и самостоятельности.

Цели и задачи достигаются через формы и методы обучения:

В качестве организации занятий используются следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра;
- создание проектов

Дети на протяжении 4 лет обучения должны научиться создавать проекты самостоятельно разбираться в предлагаемой работе, находить наиболее короткий и рациональный путь добывания информации, доводить работу до конца, осознанно выполнять правила безопасности труда, уважительно относиться к труду другого.

Назначение и актуальность программы

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа - идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся

составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение школьников к своему здоровью как главной жизненной ценности, и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому школьники должны быть вооружены целой системой представлений о гигиене тела, питания, режима дня и т. д., а также о сущности здорового образа жизни.

Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности.

Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа жизни школьников.

Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и самореализации учеников.

Программа внеурочной деятельности «Планета Здоровья» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Программа кружка направлена на сохранение здоровья учащихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности младших школьников.

Программа дает возможность детям проявить себя, работая с информацией из различных источников. Трудовая деятельность развивает природные задатки и способности детей, помогающие достижению успеха; учит приёмам исполнительского характера. На занятиях с поиском информации закладывается понимание ребёнком культуры труда, этики трудовых отношений, вклада труда в осмысленность повседневного бытования, растёт чувство продуктивной самостоятельности, ощущение и осознание причастности миру трудящихся взрослых. Начиная со свободным поиском информации, дети постепенно переходят к индивидуальным и коллективным созданиям проекта.

1. Планируемые результаты

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» является формирование следующих умений:

- ✓ целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ✓ ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- ✓ способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- ✓ развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- ✓ умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ✓ планирование общей цели и пути её достижения;
- ✓ распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- ✓ конструктивное разрешение конфликтов;
- ✓ осуществление взаимного контроля;
- ✓ оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- ✓ принимать и сохранять учебную задачу;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- ✓ учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ различать способ и результат действия;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- ✓ добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- ✓ перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои идеи;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- ✓ взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество;
- ✓ адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе.

2. Оценочные и методические материалы

2.1 Формы контроля

Для более эффективной работы в этом направлении используются самые различные формы работы с учащимися:

- ✓ проведение занятия в виде урока

- ✓ Беседы
- ✓ Просмотр видеороликов
- ✓ Экскурсии

Акции:

- ✓ «Нет сигарете!» (Международная неделя отказа от курения- 18 ноября или Всемирный день борьбы с курением – 31 мая);
- ✓ «Мир без наркотиков»;
- ✓ «Мы за ЗОЖ»;
- ✓ «Бегом от болезней!»;
- ✓ «Эстафета здоровья»;
- ✓ «Красная ленточка».

Творческие конкурсы:

- ✓ Конкурс плакатов, пропагандирующих ЗОЖ;
- ✓ Конкурс рисунков: «Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт» и т. д.;
- ✓ Фотоконкурсы;
- ✓ Спортивные игры и соревнования;
- ✓ Дискуссии, «круглые столы»;
- ✓ День здоровья (7 апреля – Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный день туризма);
- ✓ Работа над проектами

Для закрепления полученных знаний и умений большое значение имеет коллективный анализ ученических работ. При этом отмечаются наиболее удачные решения, оригинальные подходы к выполнению задания, разбираются характерные ошибки.

Контроль может осуществляться в следующих формах: собеседование, защита проекта /выпускной работы/, участие в конкурсах, акциях.

2.2 Критерии отслеживания усвоения программы

№	Критерии (выбираются из перечня планируемых результатов ФГОС НОО)	Диагностические средства	Сроки проведения
1	<p>Метапредметные:</p> <p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию из текстов и иллюстраций; • выстраивать ответ в соответствии с заданным вопросом; • высказывать суждения; обосновывать свой выбор; <p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • работать над проектом под руководством учителя и самостоятельно, ставить цель, обсуждать и составлять план, распределять роли, проводить самооценку; воспринимать оценку своей работы, данную учителем и товарищами. 	Создания проектов, плакатов.	4 года обучения
2	<p>Предметные результаты</p> <p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать рабочее место для работы. • соблюдать правила безопасной работы; <p><i>Обучающийся получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • уважительно относиться к труду людей; • определять в своей деятельности элементы профессиональной деятельности человека; 		

3	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать рабочее место для работы с материалами и инструментами; отбирать информацию для определенной темы. <p>Личностные результаты</p> <p><i>У обучающегося будет сформировано:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • положительное отношение к труду и профессиональной деятельности человека; • бережное отношение к окружающему миру и результату деятельности человека; • представление о причинах успеха и неуспеха в предметно-практической деятельности; • представление об этических нормах сотрудничества, взаимопомощи на основе анализа взаимодействия детей при создании проекта; • представление об основных правилах и нормах поведения; • представление о значении проектной деятельности при создании проекта; <p><i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • внутренней позиции на уровне положительного отношения к школе; • этических норм (ответственности) на основе анализа взаимодействия учеников при создании проекта; • потребности в творческой деятельности и развитии собственных интересов, склонностей и способностей. 		
---	--	--	--

2.3 Условия реализации программы

Кружок «Планета здоровья» объединяет детей и подростков, желающих укрепить свое здоровье. Игры и упражнения на свежем воздухе они взбадривают, развивают силу, прыгучесть, улучшают координацию движений.

Кадровое обеспечение: в реализации программы участвует учитель начальных классов.

Материально-техническое обеспечение:

Требования к оснащению внеурочной деятельности разработаны с учетом реальных условий работы отечественной начальной школы и современных представлений о культуре и безопасности труда школьников.

Для работы учащимся необходимы:

— индивидуальное рабочее место (которое может при необходимости перемещаться, трансформироваться в часть площадки для групповой работы);

3. Учебно-тематический план

Программа рассчитана на 4 года. Занятия проводятся 1 раза в неделю. Курс изучения программы рассчитан для учащихся 1 – 4-х классов.

№	Раздел 1 год обучения	Количество часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	10
2	Секреты здоровья	12
3	Профилактика детского травматизма - Правила дорожного движения. - Правила поведения в природе.	12 6 6
	Раздел 2 год обучения	
1	«Уроки Мойдодыра»	10
2	«Питание и здоровье»	12
3	«Движение жизнь»	12
	Раздел 3 год обучения	
1	«Культура здорового образа жизни»	10

2	«Танцы полезны для здоровья»	12
3	«Природа – источник здоровья»	5
4	«Здоровье в наших руках»	7
	Раздел 4 год обучения	
1	«Путешествие по планете Здоровья»	34
	Итого	136

3.1 Содержание программы

1 год обучения (34 часа)

Раздел: Введение «Вот мы и в школе».(10 ч.)

Дорога к доброму здоровью; Зачем нужна утренняя гимнастика; Что мы знаем о здоровье; Путешествие в страну «Здоровья»; Здоровый образ жизни, что это?; О гигиене; Говорим мы вам без смеха, чистота- залог успеха; «Здоровье и здоровый образ жизни» ; Правила личной гигиены; Физическая активность и здоровье. Вредные привычки.

Раздел: Секреты здоровья (12 ч)

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Индивидуальные и коллективные проекты «Секреты здоровья»

Раздел: Профилактика детского травматизма (12 ч)

Правила дорожного движения. Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». Экскурсия «Безопасный путь в школу». Экскурсия «Где можно играть». Индивидуальные проекты «Правила ПДД» Коллективный проект «Правила дорожного движения».

Правила поведения в природе. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила безопасности на воде. Викторина «Моя безопасность» Индивидуальные и

коллективные проекты «Наша планета Здоровья».

2 год обучения (34 часа)

Раздел. «Уроки Мойдодыра» (10 ч)

Что такое здоровье. Умывание и купание. Зрение – это сила. Забота о коже. Уход за зубами. Уход за ушами. Осанка – это красиво. Как сделать сон полезным. Как закаляться. Обтирание, обливание. Индивидуальные и коллективный проекты «Наш друг Мойдодыр»

Раздел «Питание и здоровье» (12 ч)

Полезная тарелка на каждый день. Культура питания. Как и чем мы питаемся. Игра «Приглашаем к чаю». Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!». Работа над пословицами о здоровье и питании. Театральная постановка «Здоровое питание». Индивидуальные и коллективный проекты «Питание и здоровье».

Раздел «Движение жизнь» (12 ч)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Дворовые игры. Секреты движения в танцах. Флеш-моб «Движение жизнь». Коллективный проект «Движение жизнь»

3 год обучения (34 часа)

Раздел «Культура здорового образа жизни» (10 ч)

Урок – соревнование «Культура и здоровье». Культура поведения. Круглый стол «Человек и окружающий мир». Игра «Культура общения». Писатели детям о здоровье. Диспут «Человек и его здоровье». Культура общения в подвижных играх. Коллективный проект «Культура здорового образа жизни»

Раздел «Танцы полезны для здоровья» (12 ч)

Русские народные танцы. Танцы разных народов. Современные танцы. Коллективный проект, флеш-моб «Танцы успех к здоровью»

Раздел «Природа – источник здоровья» (5 ч)

Лекарственные растения. Игра «Аптека леса». Наши друзья – комнатные растения. Полезны ли они для здоровья. Коллективный проект «Природа – источник здоровья».

Раздел «Здоровье в наших руках» (7)

Как организм помогает себе сам. Какие врачи нас лечат. Домашняя аптека. Какие лекарства мы выбираем. Театральная постановка «Здоровье в наших руках».

4 год обучения (34 часа)

Раздел «Путешествие по планете Здоровья» (34 ч)

Путешествие в страну «Секреты здоровья». Путешествие в страну «Профилактика детского травматизма». Путешествие в страну «Мойдодыра». Путешествие в страну «Питание и здоровье». Путешествие в страну «Движение жизнь». Путешествие в страну «Культура ЗОЖ». Путешествие в страну «Танцев здоровья». Путешествие в страну «Природа источник здоровья». Путешествие в страну «Здоровье в наших руках»
Флеш-моб «Здоровье на 5+». Игра «На тропе здоровья». Встреча с доктором Айболитом. Его советы. Игра «Можно - нельзя». Постановка сказки на новый лад «Теремок». Подвижные и спортивные игры. Комплекс зарядки под музыку. Флеш-моб «Делайте зарядку». Подготовка к защите проекта. Защита проекта театральная постановка «Наша планета Здоровья».

3.2 Календарный учебный план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
1 год обучения				
	Раздел Введение «Вот мы и в школе».	10		
1	Дорога к доброму здоровью;	1		
2	Зачем нужна утренняя гимнастика;	1		
3	Что мы знаем о здоровье;	1		
4	Здоровый образ жизни, что это?;	1		
5	О гигиене; Говорим мы вам без смеха, чистота-залог успеха;	1		
6	Правила личной гигиены;	1		
7	Физическая активность и здоровье.	1		
8	«Здоровье и здоровый образ жизни»;	1		
9	Вредные привычки. Профилактика.	1		
10	Мини – проект. Путешествие в страну «Здоровья»;	1		
	Раздел «Секреты здоровья»	12		
11	Режим дня. Утренняя зарядка. Учимся правильно дышать.	1		
12	Режим питания. Овощи, ягоды и фрукты –	1		

	самые витаминные продукты.			
13	Самые полезные продукты. Лекарства в лесу.	1		
14	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Деловая игра «Формула здоровья».	1		
15	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	1		
16	Игра «По тропе здоровья».	1		
17	Первая медицинская помощь при ушибах, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1		
18	Оказание первой помощи при отравлениях.	1		
19-20	Индивидуальные проекты «Секрет здоровья»	2		
21-22	Коллективный проект «Секреты здоровья».	2		
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	12		
	Правила дорожного движения	6		
23	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». «Безопасный путь в школу»	1		
24	Экскурсия «Где можно играть».	1		
25-26	Индивидуальные проекты «Правила ПДД»	2		
27-28	Коллективный проект «Правила дорожного движения».	2		
	Правила поведения в природе	6		
29	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	1		
30	Правила безопасности на воде. Викторина «Моя безопасность»	1		
31-32	Индивидуальные проекты «Наша планета Здоровье»	2		
33-34	Коллективный проект «Наша планета Здоровья».	2		
	итого	34		
	2 год обучения			
	Раздел. «Уроки Мойдодыра»	10		
1	Что такое здоровье. Умывание и купание.	1		

2	Зрение – это сила. Забота о коже.	1		
3	Уход за зубами. Уход за ушами.	1		
4	Осанка – это красиво.	1		
5	Как сделать сон полезным	1		
6	Как закаляться. Обтирание, обливание.	1		
7-8	Индивидуальные проекты «Наш друг Мойдодыр»	2		
9-10	Коллективный проект «Наш друг Мойдодыр»	2		
	Раздел «Питание и здоровье»	12		
11	Полезная тарелка на каждый день	1		
12	Культура питания	1		
13	Как и чем мы питаемся	1		
14	Игра «Приглашаем к чаю»	1		
15	Театральная постановка «Доктор Айболит»	1		
16	Викторина «Будь здоров!»	1		
17	Работа над пословицами о здоровье и питании	1		
18	Театральная постановка «Здоровое питание»	1		
19-20	Индивидуальные проекты «Питание и здоровье»	2		
21-22	Коллективный проект «Питание и здоровье»	2		
	Раздел «Движение жизнь»	12		
23-24	Подвижные игры	2		
25-26	Спортивные игры и эстафеты	2		
27-28	Дворовые игры	2		
29-30	Секреты движения в танцах	2		
31-32	Флеш-моб «Движение жизнь»	2		
33-34	Коллективный проект «Движение жизнь»	2		
	итого	34		
	3 год обучения			
	Раздел «Культура здорового образа жизни»	10		
1	Урок – соревнование «Культура и здоровье».	1		
2	Культура поведения.	1		
3	Круглый стол «Человек и окружающий мир».	1		
4	Игра «Культура общения».	1		

5	Писатели детям о здоровье.	1		
6	Диспут «Человек и его здоровье».	1		
7-8	Культура общения в подвижных играх.	2		
9-10	Коллективный проект «Культура здорового образа жизни»	2		
	Раздел «Танцы полезны для здоровья»	12		
11-13	Русские народные танцы.	3		
14-17	Танцы разных народов.	4		
18-20	Современные танцы.	3		
21-22	Коллективный проект, флеш-моб «Танцы успех к здоровью»	2		
	Раздел «Природа – источник здоровья»	5		
23	Лекарственные растения.	1		
24	Игра «Аптека леса»	1		
25	Наши друзья – комнатные растения. Полезны ли они для здоровья.	1		
26-27	Коллективный проект «Природа – источник здоровья»	2		
	Раздел «Здоровье в наших руках»	7		
28	Как организм помогает себе сам.	1		
29	Какие врачи нас лечат.	1		
30	Домашняя аптека.	1		
31	Какие лекарства мы выбираем.	1		
32-34	Театральная постановка «Здоровье в наших руках».	3		
	итого	34		
	4 год обучения			
	Раздел «Путешествие по планете Здоровья»			
1	Путешествие в страну «Секреты здоровья».	1		
2-3	Путешествие в страну «Профилактика детского травматизма».	2		
4	Путешествие в страну «Мойдодыра».	1		
5	Путешествие в страну «Питание и здоровье».	1		
6	Путешествие в страну «Движение жизнь».	1		

7	Путешествие в страну «Культура ЗОЖ».	1		
8	Путешествие в страну «Танцев здоровья».	1		
9	Путешествие в страну «Природа источник здоровья»	1		
10	Путешествие в страну «Здоровье в наших руках»	1		
11-12	Флеш-моб «Здоровье на 5+»	2		
13	Игра «На тропе здоровья»	1		
14	Встреча с доктором Айболитом. Его советы.	1		
15	Игра «Можно - нельзя»	1		
16-18	Постановка сказки на новый лад «Теремок»	3		
19-24	Подвижные и спортивные игры.	6		
25-27	Комплекс зарядки под музыку	3		
28	Флеш-моб «Делайте зарядку»	1		
29-33	Подготовка к защите проекта.	5		
34	Защита проекта театральная постановка «Наша планета Здоровья»	1		
	итого	34		
	ИТОГО	136 ч		

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Объем программы – 136 часа.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
40 минут	1 раз	1 час	34 часа

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет. Границы возраста могут варьироваться с учетом индивидуальных особенностей детей.

Наполняемость группы – от 30 до 35 человек. Она обусловлена тем, что обучающие занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разный возраст

и разную степень интеллектуальной подготовки учеников. В ходе занятий в смешанной группе обучающиеся изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности и объему задания.

5. Материально-техническое обеспечение программы

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование класса		
Краски акварельные, гуашевые	коллективно	Участие в конкурсах, соревнованиях, акциях.
Бумага А4	коллективно	
Бумага цветная	коллективно	
Фломастеры	коллективно	
Восковые мелки, кисточки, ёмкость для воды	коллективно	
Карандаши простые, ластик	коллективно	
Ножницы школьные со скругленными концами	коллективно	
Наглядные пособия		
Демонстрационный материал (журналы, книги; фотоальбомы, плакаты).	1	
Техническое оснащение		
Ноутбук	1	Создание проектов
Проектор	1	
Экран	1	

6. Воспитательная работа:

Обучающиеся школы активно участвуют в воспитательных мероприятиях:

- Акции: Международная неделя отказа от курения- с 18 ноября или Всемирный день борьбы с курением – 31 мая; «Мы за трезвость»; «Скажи наркотикам НЕТ!»; «Красная ленточка»
- День здоровья (7 апреля – Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный день туризма.
- Творческих конкурсах: конкурсах рисунков, плакатов по ЗОЖ.

— Различных видах соревнований.

7. Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы основано на:

- литературе по здоровому образу жизни;
- методических пособиях для досуговой деятельности;
- разработанных сценариях массовых мероприятий по здоровому образу жизни;
- специальной и художественной литературе по здоровому образу жизни;
- разработанном дидактическом материале.

Список литературы:

1. <http://stanzdorovei.ru/>
2. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/>
3. <http://beauty-in-health.net/>
4. <http://psinovo.ru/>
5. <http://active-mama.com/>
6. Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана–Граф, 2012. – 28-44.
7. Исаева И.Ю. Досуговая педагогика: И.Ю. Исаева. – Магнитогорск: МАГУ, 2005.
8. Дик Н.Ф. Развивающие игры на уроках и переменах: мир игры в 3 – 4 классах / Н.Ф. Дик. – Ростов н/Д. Феникс, 2008. – 315 с.: ил.

1 год обучения

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

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

в) оставить весь жир.

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

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

2 год обучения

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 .

3 год обучения

Тест «Ваше здоровье»

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

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

2. Курите ли Вы?

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

3. Употребляете в пищу:

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

4.Пьёте ли Вы кофе?

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

5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?

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

6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

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

7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

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

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

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

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

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

10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

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

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

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

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

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

в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка,

за «б» - 2 очка,

за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегайте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

4 год обучения

Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

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

2.Проснувшись утром, Вы:

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

3.Ваш завтрак:

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

4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

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

5.Вы бы предпочли за обед:

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

6.Курение:

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

7.Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

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

8.Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

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

9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

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

10.Что означают для Вас встречи с друзьями?

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

11.Как Вы ложитесь спать?

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

12. Употребляете в пищу:

- а)много масла, яиц, сливок;
- б)мало фруктов и овощей;

в)много сахара, пирожных, варенья

13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

а)Роль болельщика.

б)Делаете зарядку.

в)Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

а)танцевали;

б)занимались спортом;

в)прошли пешком порядка 4 км.

15.Как Вы проводите летние каникулы?

а)Пассивно отдыхаете.

б)Физически трудитесь.

в)Гуляете и занимаетесь спортом.

16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

а)любой ценой стремитесь достичь своего;

б)надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в)намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

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

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

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

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

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



Акция «Нет сигарете»



Защита проекта «Овощи – наши друзья»



Бегом за здоровьем!



Уголок в школьной столовой

Разработка занятия кружка "Полезность каши"

Цели и задачи:

1. Расширение знаний детей о правильном питании, направленных на сохранение и укрепление здоровья; разнообразиях каши;
2. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанных с питанием и здоровьем;

Оборудование: карточки пословицы и поговорки, загадки, пакеты с разными крупами, (имитация русской избы : на заднем плане русская печь: она сделана из фанеры так, что в нее можно ставить горшок. Посередине деревянные столы и скамьи. На столе – горшки и миски с кашами, самовар).

Ход занятия:

Бабушка (в роли бабушки Учитель).- Проходите, гости дорогие! Много гостей – хозяину радость! Прошу всех в избу. Проходите, не толпитесь, да на лавочки садитесь. Всем ли видно, всем ли слышно, всем ли места хватило?

Ученик. Спасибо, все удобно расположились.

Мы записку получили, сразу к Вам мы поспешили.

Вы нас в гости приглашали, рассказать нам обещали

Что-то очень интересное про вещь давно и всем известную.

Никто из нас в толк не возьмет, о чем же речь сейчас пойдет?

Бабушка. Будет беседа наша о вкусной русской каше.

- Чем же так хороша каша, почему ее все так любят?

Ученица. Во-первых, каша – блюдо вкусное, да к тому же и сытное – съешь утром тарелочку и до самого обеда про еду не вспомнишь. Хороша каша и с маслом, и с молоком, и на гарнир, и в запеканку. Даже в начинку для пирогов годится! А еще каша очень полезна. Она дает всему телу энергию, нормализует кровообращение, хорошо влияет на пищеварение. Кто хочет вырасти большим и сильным, обязательно должен есть кашу. А знаете ли вы, что означает поговорка «Мало каши ел»?

Бабушка. - А какие еще пословицы и поговорки вы знаете?

(Хороша кашка, да мала чашка.

Кашка густа, да чашка пуста.

Каша – мать наша.

Кашу маслом не испортишь.

Кто смел, тот и кашу съел.

Если ложкой не наелся, языком не налижешься.
Горе наше – гречневая каша: есть не хочется, а оставить жалко.
Бабка с кашкой, а дед с ложкой.
Без хлеба да без каши ни во что труды наши.
Одними разговорами каши не сварить.)

Бабушка. – Молодцы, пословиц много знаете, да все к делу применяете!

Игра.

С вами мы сейчас сыграем в интересную игру.

То, из чего варим кашу, я, ребята, назову.

А вы слушайте внимательно, отвечайте основательно.

Если скажу верно, говорите «да» в ответ,

Ну а если вдруг неверно, смело отвечайте «нет».

Сорока-белобока задумала кашу варить, чтобы деток накормить.

На рынок пошла и вот что взяла:

Парное молоко – да!	Куриное яйцо – нет!
Крупа манная – да!	Капуста кочанная – нет!
Соленый огурец – нет!	Мясной холодец – нет!
Сахар да соль – да!	Белая фасоль – нет!
Масло топленое – да!	Рыба соленая – нет!
Лавровый лист – нет!	Клубничное варенье – да!
Бисквитное печенье – нет!	

Бабушка.- МОЛОДЦЫ! Вкусная получилась каша!

– Значит, кашку сладенькую любите?

Ученица. А на Руси в стародавние времена любили в кашу добавки различные делать. То мелко рыбешки подкрошат, то грибов, мяса или овощей. А из гречки делали необыкновенно вкусную кашу с красивым названием «Пуховая». Сейчас такая каша большая редкость – ее рецепт только старые люди помнят. Для приготовления такой каши гречневую крупу перебирали, промывали, добавляли сырое яйцо, хорошо перемешивали и подсушивали в теплой духовке, рассыпав тонким слоем на противне. Как подсохнет крупа хорошенько, сыпучей вновь станет, значит, готова для варки. Но тут еще один секрет был – готовую кашу протирали через сито и подавали с холодным молоком. Вкуснотища!

Бабушка. – А вот рисовая каша с мясом и морковью как называется?

Правильно, плов.

- А знаете ли вы, какие еще каши бывают?

Все минуточку внимания, сейчас проверим ваши знания.

У меня вот здесь крупа, да не знаю какова.

Я хочу у вас узнать: кто больше круп может назвать?

(Бабушка показывает небольшие прозрачные пакеты с разными крупами, дети их называют). Молодцы!

Дети читают стихи.

1. С.Маршак.

Мышка в кружечке зеленой наварила каши пшенной.

Ребятишек дюжина ожидает ужина.

Всем по ложке досталось. Ни крупинки не осталось!

2. И. Токмакова.

Ну-ка, ну-ка, ну ли! Не ворчите, кастрюли!

Не ворчите, не шипите, кашу сладкую варите.

Кашу манную варите, наших деток накормите!

3. Н. Нищева.

Маша каши перловой наварила, Маша кашей всех кормила.

Положила Маша кашу кошке – в чашку,

Жучке в плошку, а коту – в большую ложку.

В миску курицам, цыплятам, и в корытце поросятам.

Всю посуду заняла, все до крошки раздала.

4. З. Александрова.

Каша из гречки. Где варилась? В печке.

Сварилась, упрела, чтоб Оленька ела,

Кашу хвалила, на всех разделила...

Досталось по ложке гусям на дорожке,

Цыплятам в лукошке, синицам в окошке.

Хватило по ложке собаке и кошке,

А Оля доела последние крошки!

5. Витаминами полна, гречневая каша – матушка наша,

Если скушаешь ее, то захочется еще.

Витаминов в ней навалом. Я их перечислю:

Фосфор, калий и железо и, особенно, белки

Все полезны и важны, для здоровья нам нужны.

Бабушка. – Ну что ж, из чего можно кашу варить, знаете. А умеете ли вы, ребятки, правильно ее варить?

Ученик. Любую крупу нужно засыпать в кипящую, подсоленную воду. Когда сильно забурлит, уменьшить огонь до самого маленького, чтобы каша не кипела, а томилась. Крышкой надо прикрывать очень плотно, чтобы пар из кастрюльки не выходил.

Подождать минут 15-20, пока каша упрееет как следует. А потом и маслице сливочное добавить. Помните, как в поговорке: «Кашу маслом не испортишь». Но тут еще премудрости свои есть. Если любите рассыпчатую кашу, чтоб крупиночки отделялись, надо на 1 стакан крупы брать 2 стакана жидкости – воды или мясного бульона. А коль каша – размазня больше нравится, то жидкости в 3 раза больше следует брать. Чтоб каша получилась вкусной, варить ее лучше в кастрюле с толстыми стенками, а пока она варится, ложкой не мешать, крышку не приоткрывать!

Бабушка. – Молодец, вкусная кашка получилась!

Закрепление:

– А теперь, ребята, отгадайте загадки (вытаскивают из корзинки по очереди загадки):

- 1 загадка: Эта каша витаминов полна,
Хоть на вид она черна. / гречневая/
- 2 загадка: Ее любят маленькие дети,
Самая вкусная на свете. /манная/
- 3 загадка: Называют ее кашей красоты,
Полюби ее и ты. /овсяная/
- 4 загадка: Белые зернышки во рту тают,
О Китае вспоминают. /рисовая/
- 5 загадка: Разваренные крупинки
Сверкают словно жемчуга
Эта каша любимая моя /перловая/
- 6 загадка: Мелкие зернышки
Напоминают солнышко,
Желто в горшке, сытно в горшке. /пшенная/

Итогом нашего занятия будет инсценирование сказки «Как солдат кашу варил».

Выбираем героя к сказке и готовимся к представлению.

Бабушка. Рядом с вами посижу, сказку вам я расскажу.

Сказку русскую, старинную, не короткую, не длинную,

А такую, что в самый раз: как от меня и до вас.

Сказка тоже в тему нашу: «Как варил солдатик кашу».

Главные герои:

бабушка в роли ведущего, старуха и солдат.

Бабушка. Возле леса, на опушке, жила в домике старушка.

Но старушка, вот дела, очень жадная была.

От нее, как говорится, зимой снега не добиться.

По дороге столбовой со службы шел солдат домой.

Видит – на лесной опушке дом стоит, а в нем старушка.

Все хлопочет у печи – выпекает калачи.

На пороге сидит кошка. Постучал солдат в окошко.

Солдат. Как, хозяйюшка, дела? Много булок напекла?

Очень долгим был мой путь. Пустишь, бабка, отдохнуть?

Старуха. Что ж, оставайся погостить, прости, нечем накормить.

Солдат. Нет харчишек? Не беда! Мне нужна одна вода.

Могу тебя я научить как кашу с топора варить.

Неси скорей топор сюда, клади в котел – в нем есть вода.

Котел мы на огонь поставим, а в нем кипеть топор оставим.

Чтоб мягче стал топор немножко, к нему добавим соли ложку.

Неси, бабуля, соль сюда, да побыстрей, кипит вода.

Бабушка. И солдатик продолжает, в котле ложкою мешает:

Солдат. Эй, крупы б еще сюда, была бы вовсе красота!

Бабушка. Бабка пыжиться не стала, гречку быстренько достала.

Засыпают в котел гречку, задвигают глубже в печку.

Плотно крышечкой прикрыли...

Солдат. Бабка, масло-то забыли! И не спорь со мной напрасно,

Не испортит кашу масло!

Бабушка. Каша полчаса варилась, все кипела, да томилаась.

Наконец, готова кашка.

Солдат. Эй, бабуля, неси чашки!

Бабушка. Бабка кашу, знай, наяривает, да солдата все похваливает.

Старуха. Ай, да, каша хороша! Не таясь, поет душа!

Лучше каши не видала, отродясь не едала!

Как же это может быть, чтоб кашу с топора варить?

Солдат. В этом есть один секрет и от жадности рецепт.

Только надо постараться самой в этом разобраться.

Старуха. Что мы зря с тобой сидим? Мы топор когда съедим?

Солдат. Да топор же не сварился, лишь немного уварился.

Можно им дрова рубить, а потом еще варить.

Кипяти его ты чаще, и не будет каши слаще!

Бабушка. Бабка очень удивилась, даже кашей подавилась:

Старуха. Не знаю, как благодарить, буду каждый день варить!

Бабушка. А солдат лишь улыбнулся, в сапоги свои обулся,

Призвал Бога на подмогу и отправился в дорогу.

Вот и сказочке конец, а кто слушал – молодец!

Солдат. Любят взрослые и дети каши вкусные, поверьте.

Если скушаешь ты кашу, станешь ты добрей и краше.

Наши достижения

