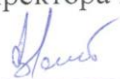




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Чёрный Ключ муниципального района  
Клявлинский Самарской области

**Рассмотрена**  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2020 г.

**Проверена**  
Заместителем  
директора по УВР  
  
/Купряев В.Н./  
«28» августа 2020 г.

**Утверждена**  
Приказом по школе  
№ 97-од  
от «01» сентября 2020 г.  
И.о. директора  
  
/Семенова Т.И./



**Образовательная программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Здоровый ребенок-успешный ребенок»**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**Срок реализации 4 года**

### Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему сохранения здоровья ребенка.

Программа основана на нормативных документах:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»,

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

-Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», письмом ДОО Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».

-Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ.

-Письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему сохранения здоровья ребенка.

Программа объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, научной организации труда младшего школьника и основ безопасности жизнедеятельности. Такая интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции. Для повышения эффективности занятий создаются условия эмоционального благополучия, доверия, поддержки; применяются различные формы организации учебного сотрудничества (индивидуальная, групповая, парная форма работы), организуется самостоятельная поисковая деятельность учащихся, активизируются процессы наблюдения и самонаблюдения.

Формирование представления о здоровье как о состоянии полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов - основная задача курса.

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

Занятия включают вопросы, которые объединяются в несколько тематических блоков «Я и моё здоровье», «Здоровое питание, «Игротека». Обучение строится как игра, позволяющая проявить учащимся свою активность, происходит активное вовлечение родителей в организацию и проведение спортивно-подвижных мероприятий, игр, прогулок на свежем воздухе, спортивных эстафет и соревнований.

Предметом обучения является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы является: формирование у обучающихся представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, выбор здорового стиля жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- формировать важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации;
- научить ребенка чувствовать свой организм;
- познакомить обучающихся через практические задания в доступной форме с функциями органов;
- выучить комплекс физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение здоровья;
- научить выполнять правила личной гигиены;
- осуществлять постоянную связь с природой.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 4 года обучения

#### ***Место курса в плане внеурочной деятельности***

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» предназначена для обучающихся начальных классов с 1 по 4 класс, возраст от 7 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю, 66 часов – 1 класс, со 2-4 классы по 3 часа в неделю, 306 часов.

Занятия проводятся в режиме активных методов обучения: дискуссии, обсуждение реальных ситуаций, учебные и ролевые игры. Именно в этом возрасте у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, способствуют развитию умений и навыков, которые позволят успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

### **Форма организации внеурочной деятельности**

#### **«Здоровый ребенок – успешный ребенок»**

**Кружок** – форма добровольного объединения детей.

#### *Описание ценностных ориентиров содержания курса:*

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества.

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы***

**Универсальными компетенциями являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Методы воспитания:**

- методы формирования сознания личности (рассказ, беседа, диспут, метод примера);
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (приучение, метод создания воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, инструктаж, иллюстрации и демонстрации);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (соревнование, познавательная игра, эмоциональное воздействие, поощрение и др.);
- методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

### ***Обучающиеся должны знать:***

- что такое здоровье;
- что такое болезнь;
- что здоровье человека связано с его образом жизни;
- режим дня;
- гигиену труда и отдыха;
- правила личной безопасности и профилактике травматизма при взаимодействии с окружающей средой;
- что такое питание, режим питания, пища, питательные вещества, продукты питания, рациональное питание, здоровое питание,
- о продуктах питания, которых следует избегать в употреблении;
- о полезных и вредных воздействиях продуктов питания на организм человека;
- о хранении продуктов питания в домашних условиях;
- о значении питания для роста и развития детского организма.

### **Учащиеся должны научиться:**

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- представлять двигательную активность как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам,
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Источники информации для отслеживания результатов:***

- вопросы для самоанализа;
- практическая работа;
- тестирование;

***Методы:***

открытый ответ;

выбор ответа;

психогимнастика;

***Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.

Такая организация контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в мероприятиях.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление об учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.



**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

**Материально-техническое обеспечение реализации программы.**

Интерактивная доска, компьютер, спортивный инвентарь.

**Календарно-тематический план 1 класс 66 часов (2 часа в неделю)**

Дата	№ п/п	Тема	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов
<b>Я и моё здоровье ( 40 часов)</b>					
	1	Что такое здоровье? Вводное занятие.	сформировать первоначальные представления о том, что такое здоровье и что о здоровье надо заботиться самому.	Путешествие	2
	2	Осень. Подвижные игры на улице.	Значение и виды активного отдыха, организация и проведения со сверстниками подвижных игр « Ниточка-иглочка», «Светофор».	Игра	2
	3	Если хочешь быть здоров	Знакомство с правилами здорового образа жизни	беседа	2
	4	Осень. Подвижные игры на улице.	Весёлые эстафеты.	Соревнование	2
	5	Режим дня первоклассника .	Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья первоклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для	Беседа. Практическая работа и её презентация в виде рисунков «Мой режим	2

			учащихся 1 класса.	дня».	
6	Осень. Подвижные игры на улице.		Игры «Озорные гномы», «Дракон»	Игра	2
7	Учёба и здоровье.		Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему.	Игра «Страна Непослушания».	3
8	Осень. Подвижные игры на улице.		Игры «Караси и щука», «Охотники и утки»	Игра	2
9.	Раз, два, три на зарядку выходи!		Показать пользу зарядки, разучить комплексы зарядки, в том числе гимнастику для глаз	Практическое занятие	2
10.	Профилактика травматизма.		Правила личной безопасности и профилактика травматизма при взаимодействии с окружающей средой.	Игра «Светофор» Игра «Зелёный огонёк».	3
11	Зима. Подвижные игры на улице.		Игры «Перебежки со снежками», «Кружева на снегу»	Игра	2
12.	Зачем и как я одеваюсь?		Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.) Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда	Игра – путешествие. Практическая работа: Оформление раскладушки «Одевайся по погоде».	3
13	Зима. Подвижные игры на улице.		Игра «Волшебный колпак»	Игра	2

14	Мои эмоции, чувства и здоровье.	Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка радует.	Устный журнал	3	
15	Зима. Подвижные игры на улице.	Катание с горки на санках	Игра	2	
16	В гостях у Гигиены.	Введение понятия личная гигиена. Основные правила гигиены человека.	Устный журнал	2	
17	Папа, мама, я – спортивная семья	Значение семейного отдыха.	Спортивный праздник	2	
18	Что делать, если что-то болит?	Первая помощь при ожог, порезах, ушибах, переохлаждении.	Ролевая игра	2	
<b>Здоровое питание (26 часов)</b>					
19	Поговорим о пище.	Правильное питание как составная часть сохранения и укрепления здоровья; витамины.	Исследование.	3	
20	Весна. Подвижные игры на улице.	Игры «Медведи и пчелы», «Бег сороконожек»	Игра	2	
21	Режим питания .	Здоровый образ жизни посредством	Игра	3	

			рационального питания и соблюдения режима питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.		
22	Весна. Подвижные игры на улице.	Игры «Космонавты», «Ловля обезьян»		Игра	2
23	Это удивительное молоко.	Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона.		Игра -исследование	3
24	Весна. Подвижные игры на улице.	Игры «Зеркало», «Алфавит», «Забегалы».		Игра со скалкой	2
25	«Щи, да каша – пища наша»	Разнообразие круп, их названия. Каша – обязательное блюдо детского питания		Исследование	2
26	Хлеб – всему голова.	Необходимость хлеба в детском питании. Разнообразие современных видов хлеба, норма потребления в сутки.		Устный журнал	2
27	Овощи, фрукты - полезные продукты.	Разнообразие и польза овощей и фруктов, их ценность в детском питании.		КВН	3
28	Ягоды – витаминный клад	Разнообразие ягод. Свежие и консервированные. Лечебные свойства ягод.		Исследование	2
30	Наши успехи и достижения	Итоговое занятие .		Отчет	2

**Календарно-тематический план 2 класс 102 часа (3 часа в неделю)**

Дата	№ п/п	Тема	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов
			<b>Я и моё здоровье (82 часа)</b>		
	1	Что мы знаем о ЗОЖ. Вводное занятие.	Повторение правил здорового образа жизни.	Беседа	4
	2	Осень. Подвижные игры на улице	Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. Игры «Охотники», «Колобок», «Буратино».	Игра	3
	3	Охрана жизни человека. Учусь принимать решения в опасных ситуациях.	Правила обращения с режущими, колющими предметами; правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами	Ролевая игра	4
	4	Осень. Подвижные игры на улице	Игры «Зоопарк», «Меткие стрелки», «Пятнашки или салочки»	Игра	3
	5	Охрана жизни человека. Я и опасность. Правила дорожного движения.	Правила дорожного движения	КВН	4
	6	День здоровья «Самый здоровый класс»	Значение и виды активного отдыха	День здоровья	3
	7	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.	Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности; что такое	Следствие ведут знатоки	4

			переутомление и утомление, как избежать переутомления и утомления		
	8	День здоровья «Самый здоровый класс»	Значение и виды активного отдыха	День здоровья	3
	9	Уроки Доктора Айболита. Правила на всю жизнь. Чихали мы на простуду. Уроки Доктора Айболита. Правила на всю жизнь.	Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота; раскрыть причины болезней; организм защищает сам себя; охрана здоровья и жизни детей учителями и родителями. потребность расти здоровым.	Устный журнал  КВН	6
	10	Зима. Подвижные игры на улице	Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. «Белые медведи», «По снежному мостику», «Мороз – красный нос»	Игра	3
	11	Вредные привычки	Познакомить с понятием «вредные привычки»	Исследование	4
	12	Зима. Подвижные игры на улице	Игры «Снежная карусель», «Быстрые упряжки».	Игра	3
	13	В гостях у Компьютошки	Рассказать о технике безопасности при работе с компьютером в компьютерном классе или дома, какие правила необходимо выполнять, чего нельзя делать;  какой и почему должна быть освещённость при работе с компьютером, длительность работы за компьютером; устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз	Игра	4

14	«Лыжня зовёт!»	Значение и виды активного отдыха	Соревнование	3
15	«Береги зубы!»	Правила ухода за зубами	Викторина	3
16	«Папа, мама, я – спортивная семья».	Значение и виды активного отдыха	Праздник	3
17	«Осанка – это красиво!»	Значение правильной осанки в жизни человека; -разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц спины.	Следствие ведут знатоки	3
18.	Шалости и травмы	Профилактика травматизма	За круглым столом	4
19	Весна. Подвижные игры	Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. Игра «Часы», «Тише едешь – дальше будешь»	Игра	3
20	Сон и его значение для здоровья человека.	Значение сна в жизни человека. в сохранении и укреплении здоровья	За круглым столом	3
21	Закаливание в домашних условиях.	Роль закаливания в укреплении здоровья	Следствие ведут знатоки	3
22	Весна. Подвижные игры	Игры «Зайцы в огороде» "Охотники и утки" "Прыгуны и пятнашки»	Игра	3
23	Как защитить себя от болезни.	Как защитить себя от болезни	Коллективный коллаж	3
24	«Откуда берутся грязнули»	Повторение правил личной гигиены.	Игра - путешествие	3
<b>Здоровое питание (20 часов)</b>				
25	Правильное питание – залог здоровья	Необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;	Деловая игра исследование	3

		Вкусное часто бывает опасным	закрепить знания о здоровом питании		
	26	Весна. Подвижные игры	Игра «Часы», «Тише едешь – дальше будешь»	Игра	3
	27	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	Формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.	КВН	3
	28	«Как хорошо здоровым быть!»	Значение и виды активного отдыха	День здоровья	3
	29	Витаминная тарелка на каждый день	Формирование представления об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться.	Беседа, конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	4
	30	Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлении.	Меры предосторожности при обращении с ядовитыми веществами; первая помощь при отравлениях	Беседа	2
	31	Наши успехи и достижения	Итоговое занятие	Отчет	2

**Календарно-тематический план 3 класс 102 часа (3 часа в неделю)**



Дата	№ п/п	Тема	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов
<b>Я и моё здоровье (41 час)</b>					
	1.	Что мы знаем о ЗОЖ. Вводное занятие.	правила здорового образа жизни, кроссворд ЗОЖ	Беседа	3
	2	Уроки Доктора Здоровейкина. Чихали мы на простуду!		Устный журнал  КВН	4
	3	Осень. Подвижные игры.	Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. Научить организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры «Поймай хвост дракона», Сантики-фантики-лимпопо»,»	Игра	3
	4.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	Физические упражнения в жизни младшего школьника. Комплекс физических упражнений.	Беседа, игра	4
	5.	Безопасность на дорогах.	Повторяем правила дорожного движения.	Практическое занятие	3
	6.	Осень. Подвижные игры.	Игры «Вороны и воробьи», «Жмурки с колокольчиком», «Липучка».	Игра	3
	7.	Экстремальные ситуации. Модели	Знакомство детей с экстремальными	Беседа, учебный фильм	4

		поведения.	ситуациями. Рассмотреть три модели поведения в экстремальных ситуациях: «зови на помощь», «уйди из ситуации», «принимай меры по самосохранению». Практикум «Составление справочника экстренной помощи».		
	8.	Хилый в шубу – здоровый на мороз.	Секреты закаливания.	Встреча с медицинским работником школы	4
	9.	Осень. Подвижные игры.	Игры «Поймай хвост дракона», Сантики-фантики-лимпопо»	Игра	3
	10	Правила личной гигиены.	Показать необходимость соблюдения правил личной гигиены.	Защита проекта «Правила личной гигиены»	6
	11	«Посеешь привычку- пожнёшь характер».	Полезные и вредные привычки.	Беседа	4
<b>Здоровое питание (61 час)</b>					
	1.	Правильное питание – залог здоровья	Разговор о правильном питании.	Беседа	3
	2.	Блюда из зерна.	Расширить представления детей о полезности продуктов, получаемых из зерна, о традиционных народных блюдах.	Игра конкурс «Хлебопёки»	4
	3.	Зима. Подвижные игры на лыжах.	Игры «Снайпер», «Снежком по мячу»,	Игра	3
	4.	Дары моря.	Расширить представления детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из	Беседа Викторина «В гостях у	4

			них приготовлены	Нептуна»	
5.	Что и как можно приготовить из рыбы.	Расширить представление детей о пользе морепродуктов необходимости микроэлементов для организма		Беседа Конкурс рисунков «В подводном царстве»	4
6.	Зима. Подвижные игры на лыжах	Игры «Крепость», «Кто дальше»		Игра	3
7.	Какую пищу можно найти в лесу.	Расширить представление детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания		Игра «Там на неведомых дорожках».	3
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Зависимость рациона питания от физической активности роль питания и физической активности для здоровья человека.		Беседа	4
9.	Весна. День здоровья «Как хорошо здоровым быть!»	Значение и виды активного отдыха		День здоровья	3
10.	Кто сколько жует – тот столько живет.	Правильное и рациональное питание. Правила питания.		Беседа Составление памятки «Правила питания».	4
12.	Как избежать отравлений.	Признаки отравления. Кишечные расстройства.		Практикум «Срок годности продуктов питания».	4

13.	«Папа, мама, я – спортивная семья».	Значение и виды активного отдыха	День здоровья	3
14	«Вкусный маршрут»	Знакомство с традиционными блюдами Самарской области.	Составление классной книги рецептов.	6
15	Кулинарный глобус	Знакомство с кулинарными традициями разных стран.	Проект.	6
16.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Кулинарная смекалка помогает человеку питаться вкусно и полезно.	Конкурс «На необитаемом острове»	4
17.	Наши успехи и достижения.	Итоговое занятие	Сочинение – отчёт	3

**Календарно-тематический план 4 класс 102 часа (3 часа в неделю)**

Дата	№ п/п	Тема	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов
<b>Здоровое питание (72 часа)</b>					
	1.	Питание и здоровье	Питательные вещества в продуктах питания. Белки. Жиры. Углеводы. Вода. Витамины. Калорийность питания.	Беседа	3
	2.	Режим питания.	Режим питания: завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин. Суточные нормы	беседа	3

			питательных веществ		
3	Осень. Подвижные игры с общеразвивающим характером	Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. Научить организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры «Пятнашки маршем». «Лапта»	Игра	3	
4	Из истории питания. Питание наших далеких предков	Откуда родом наша пища. Происхождение названий. О прошлом вкусных продуктов	Путешествие	3	
5	Осень. Игры с мячом	«Перестрелка», «Снайперы», «Два капитана»	Игра	3	
6	Ох, уж эти сладости.	Полезен или вреден сахар?	Дискуссия	3	
7	Пищевые отравления.	Причины пищевых отравлений. Первая помощь.	Беседа	3	
8	Осень. Игры на развитие внимания	«Шишки, желуди, орехи», «Два сигнала», «Отгадай по голосу»	Игра	3	
9	Какой бывает хлеб.	Из истории хлебопечения.	Путешествие	3	
10	Напитки, отгоняющие сон.	Тонизирующие напитки. Что необходимо знать о чае? Русский чай. Кофе натуральный. Что содержит кофе.	Беседа	3	

11	Осень. Игры с прыжками в высоту, длину.	«Веровочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».	Игра	3
12	«Неизвестное об известных овощах».	История потребления овощей.	Беседа. Дегустация блюд из овощей.	3
13	«Вовка в яблочном царстве» (о значении витаминов).	Значение витаминов.	Театрализованное представление.	3
14	Зима. Подвижные игры на лыжах	«Змейка», «Сороконожка на лыжах»,	Игра	3
15	Картофельные чипсы: есть или не есть?	Реклама чипсов. Как их делают. Что получаем с пачкой чипсов?	Дискуссия	4
16.	Лимонадный Джо.	Разнообразие напитков. Польза или вред .	Сюжетно-ролевая игра	3
17	Зима. Подвижные игры на лыжах	«Лучшие стрелки», «Снегурочка».	Игра	3
18	Еда «на ходу».	Что такое фастфуд	Беседа	4
19	«Эти сладкие чудо витамины».	Значение фруктов для здоровья человека	Беседа. Дегустация блюд из фруктов	3
20	Зима. Подвижные игры	«Снайпер», «Снежком по мячу», «Крепость»	Игра	3
21.	Мое идеальное меню.	Составление суточного пищевого рациона учащегося 4 класса	Практическое занятие	4

	22	Как правильно накрыть стол.	Правила сервировки стола, порядок подачи блюд, правила поведения за столом и этикет.	Практическое занятие	3
	23	Зима Подвижные игры	«Кто дальше?», «Воробьи и вороны».	Игра	3
<b>Я и моё здоровье (30 часов)</b>					
	1.	О, спорт, ты — мир!	Влияние спорта на здоровье человека	Конкурса фотографий «Спорт и моя семья»	3
	2.	Гимнастика для глаз.	Как сохранить глаза здоровыми.	Практическое занятие	3
	3	Весна. Подвижные общеразвивающие игры	«Пятнашки маршем», «Карусель», «Бег за флажками»	Игра	3
	4	Труд и отдых.	Чередование труда и отдыха	Беседа	3
	5.	Движение – это жизнь	Влияние двигательной активности на организм, гиподинамия.	Беседа	3
	6	Весна. Подвижные общеразвивающие игры	«Гуси-лебеди», «Перебежки с выручкой», «Лапта».	Игра	3
	7.	О вреде и пользе телевизора.	Правилами просмотра телепередач .Телевизор и здоровье .	дискуссия	3

8.	«Не видать Федоре горя...»	Ролевая игра с участием детей и родителей	Игра	2
9	«Я за здоровый образ жизни!».	Групповая работа	Конкурс плакатов	3
10.	Режим дня четвероклассника	Составление режима дня. Презентация.	Практическое занятие	2
11	Наши успехи и достижения	Итоговое занятие	Диагностика .Тест	2

### Литература

#### *Для учителя:*

1. 30 детских утренников для начальной школы (сценарии) / Авт.-сост. Давыдова М.М. - М.: «Аквариум ЛТД», 2003.
2. Болотина Л.Р. Методика внеклассной работы в начальных классах. – М., 1978.
3. Глущенко А.Г. Внеклассная работа в начальных классах. – Киев, 1982.
4. Зайцева О. В, Карпова Е. В. На досуге: игры в школе, дома, на дворе. Ярославль, Академия развития, 1997.
5. Калечиц Т.Н., Кейлина З.А. Внеклассная и внешкольная работа. – М., 1972.
6. Классному руководителю. Учебно-методическое пособие/под ред. М. И. Рожковой. М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
7. Обухова Л. А.; Лемякина Н. А. Уроки здоровья. – Воронеж, 1999.
8. Огородников А.А. Содержание и методика воспитательной работы в группе продленного дня. – М., 1988.
9. Попова И.Н., Исаева С.А., Ромашкова Е.И. Организация и содержание работы в группе продленного дня. – М., 2004.
10. Пятьдесят сценариев классных часов. – М.: Центр «Педагогический поиск».
11. Сергеева В. П. Классный руководитель в современной школе. Практическое пособие . 4-е изд. Доп. – М.: ЦГЛ, 2002



12. Спутник классного руководителя. 1-4 классы / авт.-сост. Н.А.Максименко. – Волгоград: Учитель, 2007.
13. Толковый словарь русского языка. С. И. Ожегов, Ю. Ю. Шведова. /М. , Институт русского языка им. В. В. Виноградова, 2002.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2001
15. М,М.Безруких.Т,А.Филиппова,А.Г.Макеева.»Две недели в лагере здоровья»-М.:ОЛМА Медиа Групп,2011.

*Для родителей:*

1. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей Издательство: Народная асвета Год: 1986
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Развитие ребенка и его здоровье.- М.: Вентана-Граф, 2003
3. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье.- М.: Вентана-Граф, 2003

*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. Леокум А. Детская энциклопедия «Скажи мне, почему?..» / Авторизованный перевод Я. и А.Агуревых. – М.:Джулия, 1992
4. Нуждина Т.Д. Энциклопедия для малышей: Чудо всюду. Мир людей. – Ярославль: Академия, К. Академия Холдинг, 2000.
5. Сухин И.Г. 800 загадок и 100 кроссвордов. – М.: Новая школа, 1996.
6. Что такое? Кто такой? В 3т. – М.: Педагогика-Пресс, 1993.