

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Центральная основная общеобразовательная школа

**Принято:**  
на заседании  
методического совета  
протокол № 1  
«16» августа 2020 г.

**Утверждена:**  
Директор школы  
Е. В. Зуйкина  
приказ № 30/5/01-05  
от «16» августа 2020 г.



**Программа**  
**по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»**  
**по спортивно – оздоровительному направлению**  
**срок реализации: 4 года**

Учитель: Мельникова Г.М.

п. Центральный, 2020 г.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

**Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)

Программа внеурочной деятельности по направлению «Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 1-4 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение : 1 класс — 17 часов год, 2-4 классы -34 часа в год

Программа внеурочной деятельности по модулю «Если хочешь быть здоров» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Если хочешь быть здоров», 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.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Если хочешь быть здоров» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по направлению «Если хочешь быть здоров» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### ***Познавательные УУД:***

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

#### ***Коммуникативные УУД:***

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

#### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

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

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Содержание программы**  
**1класс «Первые шаги к здоровью»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол - во часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	2
II	Питание и здоровье	3
III	Моё здоровье в моих руках	3
IV	Я в школе и дома	3
V	Чтоб забыть про докторов	2
VI	Я и моё ближайшее окружение	2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	2
	Итого:	17

**Содержание программы**  
**2класс «Если хочешь быть здоров»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол – во часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

**Содержание программы**  
**3класс «По дорожкам здоровья»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол – во часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

**Содержание программы**  
**4класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол – во часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34



## Календарно - тематическое планирование

*1 класс*

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол – во часов	Дата
<b><i>Введение «Вот мы и в школе». (2 часа)</i></b>			
1	Дорога к доброму здоровью	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	
<b><i>Питание и здоровье(3ч.)</i></b>			
1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	
2	Полезные и вредные продукты.	1	
3	Ю.Тувим «Овощи» (мини – сценки умеем ли мы правильно питаться)	1	
<b><i>Моё здоровье в моих руках (3ч.)</i></b>			
1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	
2	Как обезопасить свою жизнь	1	
3	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	
<b><i>Я в школе и дома(3ч.)</i></b>			
1	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	
2	Зрение – это сила	1	
3	Осанка – это красиво	1	
<b><i>Чтоб забыть про докторов(2ч.)</i></b>			
1	“ Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	
2	Вкусные и полезные вкусности	1	
<b><i>Я и моё ближайшее окружение(2ч.)</i></b>			
1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	

2	“Я б в спасатели пошел”	1	
<b>«Вот и стали мы на год взрослей»(2 ч.)</b>			
1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	
2	Первая доврачебная помощь	1	
	Итого:	17	

### ***Предполагаемый результат***

Учащийся должен знать:

основные понятия культуры здоровья (здоровый образ жизни, питание, режим, физические упражнения...) и приводить примеры, связанные с ними;  
 значение образа жизни в укреплении здоровья человека;  
 важность физических упражнений для укрепления здоровья;  
 необходимость правильного питания;  
 правила личной гигиены;  
 значение закаливания;  
 правила для пешеходов;  
 как обратиться за помощью, вызвать полицию, «скорую помощь».

Учащийся должен уметь:

сохранять правильное положение тела и частей тела при учебной деятельности, при работе и движении;  
 использовать игру как средство организации досуга;  
 выполнять правила личной гигиены и режим дня;  
 вырабатывать позитивный эмоциональный настрой к школьной жизни;  
 соблюдать правила безопасного поведения на улице;  
 вызвать медицинскую помощь и милицию по телефону;  
 поддерживать чистоту учебного места;  
 вести себя на природе.

**Календарно – тематическое планирование 2класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол – во часов	Дата
<b><i>Введение «Вот мы и в школе»(4ч.)</i></b>			
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	
2	По стране «Здоровейка»	1	
3	В гостях у Мойдодыра	1	
4	Я хозяин своего здоровья	1	
<b><i>Питание и здоровье (5ч.)</i></b>			
1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	
2	Культура питания. Этикет.	1	
3	«Я выбираю кашу»	1	
4	«Что даёт нам море»		
5	Светофор здорового питания	1	
<b><i>Моё здоровье в моих руках (7ч.)</i></b>			
1	Сон и его значение для здоровья человека	1	
2	Закаливание в домашних условиях	1	
3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	
4	Иммунитет	1	
5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	
6	Спорт в жизни ребёнка.	1	
7	Слагаемые здоровья	1	
<b><i>Я в школе и дома (6ч.)</i></b>			
1	Я и мои одноклассники	1	
2	Почему устают глаза?	1	

3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	
4	Шалости и травмы	1	
5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	
6	Умники и умницы	1	
<b>Чтоб забыть про докторов (4ч.)</b>			
1	С. Преображенский «Огородники»	1	
2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1	
3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	
4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	
<b>Я и моё ближайшее окружение (4)</b>			
1	Мир эмоций и чувств.	1	
2	Вредные привычки	1	
3	Размышление о жизненном опыте	1	
4	В мире интересного	1	
<b>«Вот и стали мы на год взрослей»(4ч.)</b>			
1	Я и опасность.	1	
2	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы»	1	
3	Первая помощь при отравлении	1	
4	Наши успехи и достижения	1	
	Итого:	34	

### ***Предполагаемый результат***

#### ***Учащиеся должны знать:***

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;

- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

***уметь:***

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы по улучшению своего здоровья;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

## Календарно - тематическое планирование 3класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол – во часов	Дата
<b><i>Введение «Вот мы и в школе»(4ч.)</i></b>			
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	
2	Личная гигиена	1	
3	В гостях у Мойдодыра	1	
4	«Остров здоровья»	1	
<b><i>Питание и здоровье (5ч.)</i></b>			
1	Бактерии	1	
2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	
3	Вредные микробы	1	
4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		
5	«Чудесный сундучок»	1	
<b><i>Моё здоровье в моих руках(7ч.)</i></b>			
1	Труд и здоровье	1	
2	Наш мозг и его волшебные действия	1	
3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	
4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	
5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	
6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	
7	«Моё здоровье в моих руках»	1	
<b><i>Я в школе и дома(6ч.)</i></b>			
1	Мой внешний вид - залог здоровья	1	
2	«Доборечие»	1	

3	Физ.зарядка для глаз	1	
4	«Бесценный дар- зрение».	1	
5	Гигиена правильной осанки	1	
6	«Спасатели, вперёд!»	1	
<b>Чтоб забыть про докторов(4ч.)</b>			
1	Прогулки на свежем воздухе	1	
2	Движение это жизнь	1	
3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	
4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	
<b>Я и моё ближайшее окружение(4ч.)</b>			
1	Мир моих увлечений	1	
2	Вредные привычки и их профилактика	1	
3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	1	
4	В мире интересного.	1	
<b>«Вот и стали мы на год взрослей»(4ч.)</b>			
1	Я и опасность.	1	
2	Лесная аптека на службе человека	1	
3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	
4	Чему мы научились и чего достигли	1	
	Итого:	34	

### ***Предполагаемый результат***

***Учащиеся должны знать:***

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;

- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

**уметь:**

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать прогулки;
- применять полученные навыки



## Календарно – тематическое планирование 4класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол –во часов	Дата
<b><i>Введение «Вот мы и в школе».(4ч.)</i></b>			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	
2	Правила личной гигиены	1	
3	Физическая активность и здоровье	1	
4	Как познать себя	1	
<b><i>Питание и здоровье(5ч.)</i></b>			
1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	
2	Здоровая пища для всей семьи	1	
3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	
4	Секреты здорового питания. Рацион питания		
5	«Богатырская силушка»	1	
<b><i>Моё здоровье в моих руках(7ч.)</i></b>			
1	Домашняя аптечка	1	
2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	
3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	
4	«Береги зрение с молодую».	1	
5	Как избежать искривления позвоночника	1	
6	Отдых для здоровья	1	
7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	
<b><i>Я в школе и дома(6ч.)</i></b>			
1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	
2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	
3	«Спеши делать добро»	1	
4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	

5	Мода и школьные будни	1	
6	Делу время, потехе час.	1	
<b>Чтоб забыть про докторов(4ч.)</b>			
1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	
2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1	
3	«Огородники»	1	
4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	
<b>Я и моё ближайшее окружение(4ч.)</b>			
1	Размышление о жизненном опыте	1	
2	Вредные привычки и их профилактика	1	
3	Школа и моё настроение	1	
4	В мире интересного.	1	
<b>«Вот и стали мы на год взрослей»(4ч.)</b>			
1	Я и опасность «Клещевой энцефалит»	1	
2	Первая медицинская помощь	1	
3	Первая медицинская помощь	1	
4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	
	Итого:	34	

### ***Предполагаемый результат***

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» обучающиеся должны **знать**:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- знания о "полезных" и "вредных" продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать "полезные" и "вредные" продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.