**Государственное бюджетное образовательное учреждение**

**Самарской области cредняя общеобразовательная**

**школа №2 им. В. Маскина ж.-д. ст. Клявлино**

**муниципального района Клявлинский**

**Самарской области**

***Программа курса внеурочной***

***деятельности***

***«Моё здоровье»***

**ст. Клявлино 2018 г**

1. **Пояснительная записка**
   1. **Введение**

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 курса внеурочной деятельности «Моё здоровье» как образовательная программа дополнительного образования детей в ГБОУ СОШ №2 им. В.Маскина ж.-д.ст.Клявлино 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.

Программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» направлена на решение следующих проблем: школьные страхи, большие учебные нагрузки, организация правильного питания. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

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 «Моё здоровье» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление **цели:**

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

**задачи:**

*- сформировать представления 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;*

Цели и задачи программы внеурочной деятельности «Моё здоровье» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в нашей школе.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

* 1. **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: русский язык, математика, литературное чтение, окружающий мир, физическая культура, ИЗО, технология, ОРКСЭ, ОДНК и др.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализациипрограммы «Моё здоровье» необходима материально-техническая база:

1. ***Учебные пособия:***

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- спортивное оборудование, спортивный инвентарь

- оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

* 1. **Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. в 1-х классах – 35 минут, во 2-4-х классах 40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, в спортивном зале, на свежем воздухе, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

.

|  |  |
| --- | --- |
| **формы проведения занятия**  **и виды деятельности** | **тематика** |
| игры | «На кухне»  “Путешествие по улице правильного питания”  «Конкурс знатоков»  «Салфеточка»  Подвижные игры… |
| беседы | Полезные и вредные продукты  Как выходить из конфликтных ситуаций  Как воспитать свой характер  «Доброречие»  Как научиться дружить  Что нужно есть в разное время года  Как правильно питаться если занимаешься спортом…. |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»  Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»  «Мои отношения к одноклассникам»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».. |
| круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений… |
| школьные конференции | В мире интересного.. |
| просмотр тематических видеофильмов | «Быстрое развитие памяти»  «Человек»… |
| экскурсии | «Как и где готовится пища»  Экскурсия на молочную ферму  Экскурсия на форелевое хозяйство и др. |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее»…. |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | В здоровом теле здоровый дух  «Моё настроение»  «Продукты для здоровья»  «Мы за здоровый образ жизни»  Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»… |
| решение ситуационных задач | Культура питания.  Этикет.  Вредные привычки… |
| театрализованные представления, кукольный театр | Спектакль С. Преображенский «Капризка»  Спектакль «Спеши делать добро»… |
| участие в конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Семейная фотография»  «Конкурс плакатов»  «О вкусной здоровой пище»… |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

* 1. **Количество часов программы внеурочной деятельности**

**и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» предназначена для обучающихся 1-4-х классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте 6-11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» состоит из трёх модулей:

* Правильное питание (модуль составлен на основе программ М. Безруких «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья»).
* Спортивно – оздоровительная деятельность.
* Профилактическая деятельность (модуль составлен на основе программы М.Безруких «Все цвета, кроме чёрного»)

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, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье», 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 спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье» состоит из четырёх частей:

* *1 класс «Первые шаги к здоровью»*
* *2 класс «Если хочешь быть здоров»*
* *3 класс «По дорожкам здоровья»*
* *4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»*

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

1. **Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе реализации данной программыу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье» 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 «Моё здоровье» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

***- определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя;

***- проговаривать*** последовательность действий на занятии;

- уметь ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, ***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 занятии.

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

***2. Познавательные УУД:***

- делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в рабочей тетради, учебном пособии (на развороте, в оглавлении, в словаре);

- добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- 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).

***3. Коммуникативные УУД****:*

- уметь 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).

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***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.

* 1. **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- 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;

- свои права и права других людей;

- 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;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- 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 деятельностипо 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.

* 1. **Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Моё здоровье», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

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, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для 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.

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

***программы курса внеурочной деятельности «Моё здоровье»***

**4 часть. «Я, ты, он, она - мы здоровая семья**»

***4 класс***

***Цель:*** формирование понятия о здоровом образе жизни, формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:**1 год

**Режим занятий**: 1 час в неделю, 34 часа в год

**1 модуль : питание-7 часов**

**2 модуль: спортивно-оздоровительная деятельность- 14 часов**

**3 модуль: профилактическая деятельность -13 часов**

**Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Модуль*** | ***Тема*** | ***Форма деятельности*** | ***Сроки проведения*** | |
| **сентябрь** | | | | | |
| 1. | 1 модуль | « Блюда из зерна» | Праздник «Здоровая пища для всей семьи» | | 1 неделя |
| 2. | 2 модуль | «Прыжки через скакалку» | Игры на развитие координации на свежем воздухе | | 2 неделя |
| 3. | 2 модуль | «Запрещенное движение» | Игры на развитие координации на свежем воздухе | | 3 неделя |
| 4. | 3 модуль | Режим дня | Беседа | | 4 неделя |
| **Октябрь** | | | | | |
| 5. | 3 модуль | Твоё настроение в течение недели | Ролевая игра | | 1 неделя |
| 6. | 1 модуль | «Какую пищу можно найти в лесу» | Экскурсия в лес «Лесные богатства нашего края» | | 2 неделя |
| 7. | 2 модуль | «Земля, вода, воздух, огонь» | Игра с мячом на свежем воздухе | | 3 неделя |
| 8. | 2 модуль | «Третий лишний» | Игры на развитие координации на свежем воздухе | | 4 неделя |
| **ноябрь** | | | | | |
| 9. | 3 модуль | Что вы знаете друг о друге | Игра «Расскажи о себе» | | 1 неделя |
| 10. | 1 модуль | Что и как можно приготовить из рыбы | Презентация | | 2 неделя |
| 11. | 3 модуль | Кто твой друг | Игра | | 3 неделя |
| 12. | 2 модуль | «Вышибалы» | Игры в спортивном зале | | 4 неделя |
| **декабрь** | | | | | |
| 13. | 2 модуль | «Вышибалы» | Игры в спортивном зале | | 1 неделя |
| 14. | 1 модуль | «Дары моря» | Презентация | | 2 неделя |
| 15. | 3 модуль | Какой у тебя характер. | Круглый стол | | 3 неделя |
| 16. | 3 модуль | Как воспитать свой характер | Дискуссия | | 4 неделя |
| **январь** | | | | | |
| 17. | 2 модуль | «Попади в обруч» | Игры с мячом | | 2 неделя |
| 18. | 3 модуль | Как сказать «нет» и отстоять свое мнение | Круглый стол | | 3 неделя |
| 19. | 2 модуль | «Попляши и покружись!» | Зимние забавы | | 4 неделя |
| **февраль** | | | | | |
| 20. | 2 модуль | «Ловишки со снежком» | Зимние забавы | | 1 неделя |
| 21. | 1 модуль | «Кулинарное путешествие» по России» | Презентация | | 2 неделя |
| 22. | 3 модуль | Как сказать «нет» и отстоять свое мнение | Дискуссия | | 3 неделя |
| 23. | 2 модуль | «Метелица». | Зимние забавы | | 4 неделя |
| **март** | | | | | |
| 24. | 1 модуль | «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» | Выставка | | 1 неделя |
| 25. | 2 модуль | «Чья пара скорей?» | Зимние забавы | | 2 неделя |
| 26. | 3 модуль | Как проявить силу своего характера | Ролевая игра | | 3 неделя |
| **апрель** | | | | | |
| 27. | 2 модуль | «Скок-подскок» | Игры на свежем воздухе | | 1 неделя |
| 28. | 3 модуль | Планета, на которой ты хотел бы жить | Сюжетная игра | | 2 неделя |
| 29. | 1 модуль | «Как правильно вести себя за столом» | Ролевая игра | | 3 неделя |
| 30. | 3 модуль | Планета, на которой ты хотел бы жить | Конкурс рисунков | | 4 неделя |
| **май** | | | | | |
| 31. | 3 модуль | Фантастическое путешествие | Ролевая игра | | 1 неделя |
| 32. | 2 модуль | Основы спортивных игр (волейбол) | Игры на свежем воздухе | | 2 неделя |
| 33. | 3 модуль | Фантастическое путешествие | Конкурс | | 3 неделя |
| 34. | 2 модуль | Основы спортивных игр (волейбол) | Игры на свежем воздухе | | 4 неделя |

**1 – модуль : Правильное питание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и дисциплин** | **Всего**  **час.** | **Форма**  **деятельности** |
|
| 1 | « Блюда из зерна» | 1 | Праздник «Здоровая пища для всей семьи» |
| 2 | «Какую пищу можно найти в лесу» | 1 | Экскурсия в лес «Лесные богатства нашего края» |
| 3 | Что и как можно приготовить из рыбы | 1 | Презентация |
| 4 | «Дары моря» | 1 | Презентация |
| 5 | «Кулинарное путешествие» по России» | 1 | Презентация |
| 6 | «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» | 1 | Выставка |
| 7 | «Как правильно вести себя за столом» | 1 | Ролевая игра |
|  | Итого: | 7 |  |

**2 модуль: Спортивно - оздоровительная деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и дисциплин** | **Всего**  **час.** | **Форма**  **деятельности** |
|
| 1 | «Прыжки через скакалку» | 1 | Игры на развитие координации на свежем воздухе |
| 2 | «Запрещенное движение» | 1 | Игры на развитие координации на свежем воздухе |
| 3 | «Земля, вода, воздух, огонь» | 1 | Игра с мячом на свежем воздухе |
| 4 | «Третий лишний» | 1 | Игры на развитие координации на свежем воздухе |
| 5-6 | «Вышибалы» | 2 | Игры в спортивном зале |
| 7 | «Попади в обруч» | 1 | Игры с мячом |
| 8 | «Попляши и покружись!» | 1 | Зимние забавы |
| 9 | «Ловишки со снежком» | 1 | Зимние забавы |
| 10 | «Метелица» | 1 | Зимние забавы |
| 11 | «Чья пара скорей?» | 1 | Зимние забавы |
| 12 | «Скок-подскок» | 1 | Игры на свежем воздухе |
| 13-14 | Основы спортивных игр (волейбол) | 2 | Игры на свежем воздухе |
|  | Итого: | 14 |  |

**3 модуль: Профилактическая деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и дисциплин** | **Всего**  **час.** | **Форма**  **деятельности** |
|
| 1 | Режим дня | 1 | беседа |
| 2 | Твое настроение в течение недели | 1 | ролевая игра |
| 3 | Что вы знаете друг о друге | 1 | игра «Расскажи о себе» |
| 4 | Кто твой друг | 1 | игра |
| 5 | Какой у тебя характер | 1 | круглый стол |
| 6 | Как воспитать свой характер | 1 | дискуссия |
| 7-8 | Как сказать «нет» и отстоять свое мнение | 2 | круглый стол |
| 9 | Как проявить силу своего характера | 1 | ролевая игра |
| 10-11 | Планета, на которой ты хотел бы жить | 2 | сюжетная игра, конкурс |
| 12-13 | Фантастическое путешествие | 2 | ролевая игра, конкурс |
|  | Итого | 13 |  |

**Литература**

Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

М. М. Безруких, А. Г. Макеев, Т. А. Филиппова - «Все цвета, кроме черного» Москва центр «Вентана-Граф» 2003г.

Старинные русские игры. С.К. Якуб. - М.: Детская литература, 1999.

Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

1. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
3. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
5. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
6. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.