

**Планируемые результаты изучения курса «Здоровейка» в 1 классе.**

***Предметные результаты***

В результате изучения курса «Здоровейка» в 1 классе ученик научится:

* составлять режим дня;
* соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
* управлять своими эмоциями;
* выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
* включать в свой рацион питания полезные продукты;
* соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
* соблюдать правила поведения на воде;
* соблюдать правила пожарной безопасности;
* соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

***Личностные результаты***

* 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.

***Метапредметные результаты***

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности «Здоровейка» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Содержание программы кружка**

**Дружи с водой.**

*Советы доктора Воды.*

Вступительное слово учителя. Загадки на тему: «В каком состоянии может быть вода?». Заучивание слов. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Анализ игровой ситуации.

*Друзья Вода и Мыло*

Повторение правил доктора Воды. Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игровая ситуация. Чтение по ролям стихотворения А. Л. Барто.

**Мой организм.**

*Глаза – главные помощники человека*.

Опыт (дети наблюдают). «Гимнастика для глаз». Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Если вы носите очки.

*Чтобы уши слышали.*

Беседа по теме. Проведение опытов. Это интересно! Чтобы сберечь органы слуха, необходимо…

*Почему болят зубы.*

Игра «Угадай-ка». Беседа по теме с загадками. Анализ ситуации. Упражнение «Держи осанку». Рисование.

*Чтобы зубы были здоровыми*

Упражнение «Спрятанный сахар». Загадки. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». Зачем человеку зубная щётка? Практикум «Чистка зубов» Разучивание стихотворения. Найди правильный ответ.

*Как сохранить улыбку красивой*

Практическое занятие. Это полезно помнить! Сочинение стихотворения.

*«Рабочие инструменты» человека*

Беседа по теме. Игра-соревнование «Кто больше?» Как беречь ноги. Уход за ногтями. Это полезно знать!

*Зачем человеку кожа*

Игра «Угадай-ка». Проведение опытов. Это интересно! Оздоровительная минутка «солнышко». Правила ухода за кожей.

*Надёжная защита организма*

Повторение пройденного. Практическая работа (наблюдение, опыт) Гигиена кожи. Первая помощь при повреждениях. Игра «Выбери ответ».

*Если кожа повреждена*

Беседа по теме. Как помочь больной коже? Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Как оказать первую помощь?

Скелет – наша опора

Беседа по теме. Упражнения. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно! Если случилось несчастье…

Осанка – стройная спина!

Беседа по теме. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Нарушения осанки (беседа). Правила для поддержания правильной осанки.

Если хочешь быть здоров.

Беседа. Если хочешь быть здоров – правила. Выполнение рисунка для классной выставки «Мы дружим с физкультурой и спортом». Шесть признаков здорового и закалённого человека.

**Как следует питаться.**

*Питание – необходимое условие для жизни человека.*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Беседа по теме. Упражнение «Гора» (для осанки). Продолжи сказку.

*Здоровая пища для всей семьи.*

Анализ ситуации. Это интересно! Игра «Угадай-ка». Доктор Здоровая Пища даёт нам советы. Проведение опыта. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» Практическое задание «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть Золотые правила питания.

**Как сделать сон полезным.**

*Сон – лучшее лекарство.*

Игра «Можно – нельзя». Игра «Юный кулинар». Беседа по теме. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра «Плохо – хорошо» (по гигиене сна).

**Настроение.**

*Как настроение?*

Беседа по теме. Упражнение «Азбука волшебных слов». Выполнение заданий. Беседа о дружбе.

*Я пришёл из школы.* Анализ ситуации (можно разыграть). Задание «Любишь – не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

*Я – ученик.*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Анализ ситуаций.

**Вредные привычки.**

*Вредные привычки.*

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Оздоровительная гимнастика для глаз. Работа в парах.

**Как правильно вести себя на воде.**

*Правила безопасности на воде*

Беседа по теме. Правила поведения на воде. Различные состояния воды.

**Я и моё здоровье.**

Правила техники безопасности в быту, в природе. Правила дорожного движения.

Вредные и полезные растения. Первая доврачебная помощь.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1. | Дружи с водой. | 2 |
| 2. | Мой организм. | 12 |
| 3. | Как следует питаться. | 2 |
| 4. | Как сделать сон полезным. | 1 |
| 5. | Настроение. | 4 |
| 6. | Вредные привычки. | 5 |
| 7. | Как правильно вести себя на воде. | 2 |
| 8. | Я и моё здоровье. | 5 |
|  | **Итого** | **33** |

**Календарно-тематическое планирование кружка «Здоровейка» 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Дата проведения** | | **Примечание**  **(описание причин корректировки дат)** |
| **план** | **факт** |
|  | Советы доктора Воды. | 07.09 |  |  |
|  | Ролевая игра «Друзья - Вода и Мыло». | 14.09 |  |  |
|  | Глаза - главные помощники человека. | 21.09 |  |  |
|  | Чтобы уши слышали. | 28.09 |  |  |
|  | Почему болят зубы. | 05.10 |  |  |
|  | Встреча с медицинским работником. Чтобы зубы были здоровыми. | 12.10 |  |  |
|  | Как сохранить улыбку здоровой. | 19.10 |  |  |
|  | «Рабочие инструменты» человека. Подвижные игры. | 26.10 |  |  |
|  | Практическое занятие «Зачем человеку кожа. Как выглядит кожа». | 09.11 |  |  |
|  | Надежная защита организма. | 16.11 |  |  |
|  | Если кожа повреждена. | 23.11 |  |  |
|  | Скелет - наша опора. Подвижные игры. | 30.11 |  |  |
|  | Осанка - стройная спина! Подвижные игры. | 07.12 |  |  |
|  | Весёлые старты «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» | 14.12 |  |  |
|  | Питание - необходимое условие для жизни человека. | 21.12 |  |  |
|  | Здоровая пища для всей семьи. Творческая работа «Моё любимое блюдо». | 28.12 |  |  |
|  | Сон - лучшее лекарство. | 11.01 |  |  |
|  | Как настроение? | 18.01 |  |  |
|  | Ролевая игра «Я пришел из школы». | 25.01 |  |  |
|  | Ролевая игра «Чем сердиться, лучше помириться». | 01.02 |  |  |
|  | Театрализация «Азбука волшебных слов». | 08.02 |  |  |
|  | Викторина «Вредные привычки». | 22.02 |  |  |
|  | Вредные привычки и здоровье. Подвижные игры. | 01.03 |  |  |
|  | Курить – здоровью вредить. Подвижные игры. | 15.03 |  |  |
|  | Весёлые старты «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим». | 22.03 |  |  |
|  | Ролевая игра «Правила безопасного поведения на воде». | 05.04 |  |  |
|  | Экскурсия на местный водоём. | 12.04 |  |  |
|  | Ролевая игра «Правила пользования электроприборами». | 19.04 |  |  |
|  | Экскурсия «Я – пешеход». | 26.04 |  |  |
|  | Промежуточная аттестация (тестовая работа) | 17.05 |  |  |
|  | Встреча с медицинским работником «Первая доврачебная помощь». | 24.05 |  |  |
|  | Викторина «Вредные и полезные растения». |  |  |  |
|  | Подвижные игры. |  |  |  |