****

 **Планируемые результаты освоения кружка**

 **«Планета Здоровья»**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья»

К концу начальной школы обучающиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;

- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;

- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;

- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;

-правильному обращению с животными;

- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;

- составлять распорядок рабочего дня.

* 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;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* соблюдать общепринятые правила безопасного поведения в семье, в школе в общественных местах и учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, экологические факторы, влияющие на здоровье
* значение режима питания;
* правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте;
* правила обращения с огнем, газовыми приборами
* правила поведения в экстремальных ситуациях.
* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать «полезные» и «вредные» продукты;
* использовать средства ОРЗ, ОРВИ,
* определять благоприятные экологические факторы, воздействующие на здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* пользоваться инструкциями безопасного поведения в экстремальных ситуациях (пожар, наводнение);
* пользоваться правилами личной безопасности по профилактике травматизма;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора здорового образа жизни.

 **Содержание учебного курса.**

 Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» состоит из четырёх содержательных блоков.

**1 класс «Первые шаги к здоровью»**

 **Цель**: первичное ознакомление с понятием ” здоровый образ жизни “, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, системой профилактических мер по укреплению здоровья.

**2 класс «Если хочешь быть здоров»:**

**Цель**: формирование понятий «культура питания», «этикет», понятие об иммунитете, ознакомление с закаливающими процедурами средствами природы, знакомство с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**3 класс «По дорожкам здоровья»**

**Цель**: формирование понятий о составляющих здоровья (интеллектуальное, физическое, эмоциональное); ознакомление со способами профилактики вредных привычек, простудных заболеваний ОРВИ и ОРЗ, инфекционных заболеваний.

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

**Цель**: формирование понятия «социальное здоровье», «культура эмоций и чувств»; воспитание чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

В содержании каждого блока Программы выделяется 7 тематических **разделов:**

**Раздел 1. «Вот мы и в школе»** (24 ч)

 **Самопознание**

Знание своего тела, психогигиена.

Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Гимнастика для глаз и комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

***Ожидаемые результаты***

***( ученик имеет возможность научиться…)***

* Называть органы и части тела, их функциональное предназна­чение.
* Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состоя­ния болезни.
* Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.
* Оздоровительным упражнениям гимнастики для глаз и гимнастическим комплексам для формирования правильной осанки.

**Раздел 2. «Питание и здоровье»** (20 ч.)

**Питание-основа жизни**

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Правила поведения за столом.

**Ожидаемые результаты**

***(ученик имеет возможность научиться…)***

Соблюдать элементарные правила режима питания.

 Пользоваться столовыми приборами, средствами личной гигиены при приёме пищи.

**Гигиена питания**

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

**Ожидаемые результаты**

***(ученик имеет возможность научиться…)***

* Навыкам соблюдения правил хранения пищевых продуктов.
* Навыкам обработки фруктов и овощей перед их употреблением.
* Умению мыть посуду и столовые приборы
* Основам культуры приёма пищи.

**Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (**24 ч.**)**

**Личная гигиена**

Кожа. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами, ногтями, зубами. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, гимнастика для пальцев рук.

**Ожидаемые результаты**

***(ученик имеет возможность научиться…)***

* Быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
* Обеспечивать комфортные условия для дея­тельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
* Поддерживать в чистоте предметы ежедневного обихо­да.
* Общепринятому стереотипу мытья рук.
* Комплексам упражнений для профилактики плоскостопия и гимнастике для пальцев рук.

**Раздел 4. «Я в школе и дома»** (24 ч.)

**Планирование дня с учётом биологических ритмов (гигиена умственного труда)**

Сон и бодрствование. Периоды изменения работоспособности. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Релаксационные упражнения.

**Ожидаемые результаты**

***(ученик имеет возможность научиться…)***

* Составлять усредненный режим дня на неделю и следо­вать ему.
* Распознавать признаки утомления.
* Навыкам переключения и чередования разных видов деятельности с целью профилактики утомления и переутомления.
* Релаксационным упражнениям.

**Раздел 5 «Чтоб забыть про докторов» (**18 ч.)

**Профилактика инфекционных заболеваний, ОРЗ, ОРВИ**

Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.

Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы.

Представление об активной защите - иммунитете.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Самомассаж. Закаливание.

***Ожидаемые результаты***

***(ученик имеет возможность научиться…)***

* Использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (расстояние при общении, проветрива­ние помещения, ношение маски, отдельная посуда).
* Представлению о моральной ответствен­ности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу).
* Навыкам дыхательной гимнастики.

**Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (**20 ч.)

**Основы личной безопасности и профилактикатравматизма.**

 Безопасное поведение на дорогах. Основные правила поведения на дороге. «Ситуации - ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми».

**Ожидаемые результаты**

***(ученик имеет возможность научиться…)***

* Прогнозировать развитие ситуации на дороге.
* Навыкам наблюдения, «сопротивления» волнению или спешке, навыкам саморегуляции самоконтроля.

**Бытовой и уличный травматизм**

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Электротравмы. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжки с крыш.

 Правила пользования роликами, велосипедом, экипировка. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, насекомых.

**Ожидаемые результаты**

***(ученик имеет возможность научиться…)***

* Распознавать опасные зоны в помещении, на улице.
* Предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их.
* Навыкам безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами.
* Применению на практике правил безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользованию защитными приспособления­ми.
* Оказать помощь себе и другим при простых травмах.
* Распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений.
* Принимать неотложные меры при укусе животного, насеко­мого.

**Раздел 6. « Вот и стали мы на год взрослей» (**8 ч.)

Мониторинг предметных и метапредметных планируемых результатов программы. Профилактика травматизма в каникулярное время.

Перечисленные разделы рассматриваются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся.

Содержание программы отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, раскрывает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

**Тематическое планирование.**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название тем. | Всего часов. |
| 1 | Введение «Самопознание». | 4 |
| 2 | Питание и здоровье. | 5 |
| 3 | Моё здоровье в моих руках. | 7 |
| 4 | Я в школе и дома . | 6 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов. | 4 |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение. | 3 |
| 7 | Вот и стали мы на год взрослей. | 4 |
|  | Итого  | 33 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название тем. | Всего часов. |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе» | 4 |
| 2 | Питание и здоровье. | 5 |
| 3 | Моё здоровье в моих руках. | 7 |
| 4 | Я в школе и дома. | 6 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов. | 4 |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение. | 4 |
| 7 | Вот и стали мы на год взрослей. | 4 |
|  | Итого. | 34 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название тем. | Всего часов. |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| 2 | Питание и здоровье. | 5 |
| 3 | Моё здоровье в моих руках. | 7 |
| 4 | Я в школе и дома. | 6 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов. | 4 |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение. | 4 |
| 7 | Вот и стали мы на год взрослей. | 4 |
|  | Итого: | 34 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название тем. | Всего часов. |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе» | 4 |
| 2 | Питание и здоровье. | 5 |
| 3 | Моё здоровье в моих руках. | 7 |
| 4 | Я в школе и дома. | 6 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов. | 4 |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение. | 4 |
| 7 | Вот и стали мы на год взрослей. | 4 |
|  | Итого. | 34 |