****

**1.Планируемые результаты** **освоения курса «Школа докторов здоровья»**

**Личностные результаты** освоения обучающимися содержания программы:

* 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** освоения обучающимися содержания программы :

* 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.

**Предметные результаты** освоения обучающимися содержания программы:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
* расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**2.Содержание занятий.**

**Тема 1.** *Советы доктора Воды. (1час)*

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

**Тема 2.** *Друзья Вода и мыло. (1час)*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 3.** *Глаза – главные помощники человека. (1час)*

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 4.** *Подвижные игры. (1час)*

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

**Тема 5.** *Чтобы уши слышали. (1час)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

**Тема 6.** *Почему болят зубы. (1час)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 7.** *Чтобы зубы были здоровыми. (1час)*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Тема 8.** *Как сохранить улыбку красивой? (1час)*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 9.** *«Рабочие инструменты» человека. (1час)*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 10.** *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

**Тема 11.** *Зачем человеку кожа. (1час)*

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 12.** *Надёжная защита организма. (1час)*

 Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

 **Тема 13.** *Если кожа повреждена. (1час)*

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 14.** *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Тема 15.** *Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 16.** *Здоровая пища для всей семьи. (1час*)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 17.** *Сон – лучшее лекарство. (1час)*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 18.** *Как настроение? (1час)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Тема 19.** *Я пришёл из школы. (1час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 20**. *Подвижные игры по выбору детей. (1час)*

**Тема 21-22.** *Я – ученик. (2 часа)*

 Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 23-24.** *Вредные привычки. (2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 25.** *Подвижные игры. (1час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 26.** *Скелет – наша опора. (1час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 27.** *Осанка – стройная спина! (1час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 28.** *Если хочешь быть здоров. (1час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»

**Тема 29.** *Правила безопасности на воде. (1час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 30-31.** *Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)*

 **Тема 32-33** *Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)*

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Советы доктора Воды. | **1** |
| 2 | Друзья Вода и Мыло. | 1 |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 1 |
| 4 | Подвижные игры | 1 |
| 5 | Чтобы уши слышали. | 1 |
| 6 | Почему болят зубы. | 1 |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой. | 1 |
| 9 | Подвижные игры | 1 |
| 10 | «Рабочие инструменты» человека. | 1 |
| 11 | Зачем человеку кожа | 1 |
| 12 | Надёжная защита организма | 1 |
| 13 | Если кожа повреждена | 1 |
| 14 | Подвижные игры | 1 |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | 1 |
| 18 | Какое настроение? | 1 |
| 19 | Я пришёл из школы | 1 |
| 20 | Подвижные игры | 1 |
| 21-22 | Я - ученик | 2 |
| 23-24 | Вредные привычки | 2 |
| 25 | Подвижные игры | 1 |
| 26 | Скелет – наша опора | 1 |
| 27 | Осанка – стройная спина | 1 |
| 28 | Если хочешь быть здоров | 1 |
| 29 | Правила безопасности на воде | 1 |
| 30-31 | Подвижные игры | 2 |
| 32-33 | Обобщающие уроки «Доктора здоровья» | 2 |

**Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности «Школа докторов здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | Советы доктора Воды. | **1** | 4.09 |  |
| 2 | Друзья Вода и Мыло. | 1 | 11.09 |  |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 1 | 18.09 |  |
| 4 | Подвижные игры | 1 | 25.09 |  |
| 5 | Чтобы уши слышали. | 1 | 2.10 |  |
| 6 | Почему болят зубы. | 1 | 9.10 |  |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 | 16.10 |  |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой. | 1 | 23.10 |  |
| 9 | Подвижные игры | 1 | 30.10 |  |
| 10 | «Рабочие инструменты» человека. | 1 | 20.11 |  |
| 11 | Зачем человеку кожа | 1 | 27.11 |  |
| 12 | Надёжная защита организма | 1 | 4.12 |  |
| 13 | Если кожа повреждена | 1 | 11.12 |  |
| 14 | Подвижные игры | 1 | 18.12 |  |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 | 25.12 |  |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 15.01 |  |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | 1 | 22.01 |  |
| 18 | Какое настроение? | 1 | 29.01 |  |
| 19 | Я пришёл из школы | 1 | 5.02 |  |
| 20 | Подвижные игры | 1 | 12.02 |  |
| 21-22 | Я - ученик | 2 | 26.02 |  |
| 5.03 |  |
| 23-24 | Вредные привычки | 2 | 12.03 |  |
| 19.03 |  |
| 25 | Подвижные игры | 1 | 9.04 |  |
| 26 | Скелет – наша опора | 1 | 16.04 |  |
| 27 | Осанка – стройная спина | 1 | 23.04 |  |
| 28 | Если хочешь быть здоров | 1 | 30.04 |  |
| 29 | Правила безопасности на воде | 1 | 7.05 |  |
| 30-31 | Подвижные игры | 2 | 14.05 |  |
| 21.05 |  |
| 32-33 | Обобщающие уроки «Доктора здоровья» | 2 | 28.05 |  |
|  |  |