

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Суземская средняя общеобразовательная школа №1
имени Героя Советского Союза генерал-майора И.Г. Кобякова»

Выписка
из основной образовательной программы
начального общего образования

Рассмотрено
методическое объединение
учителей начальных классов
Протокол №1 от 31.08.2023



Согласовано
Зам. директора по УВР
Разенкова Н.М.
31.08.2023

**ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Будь здоров»**
для начального общего образования
Срок освоения 4 года (с 1 по 4 класс)
форма организации: кружок

Выписка верна 31.08.2023
Директор  И.В. Шупикова



Составители:
учителя начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа «Будь здоров» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Цель

- 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.

Задачи:

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияние 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;
- формировать навыки конструктивного общения;
- формировать потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучать упражнениям сохранения зрения.

Следовательно, выпускник младших классов должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Описание места курса в учебном плане

Рабочая программа включает в себя 135 занятий (1 час в неделю) и рассчитана на 4 года обучения.
1 класс- 33 часа, 2-4 классы – по 34 часа.

Содержание курса « Будь здоров»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» состоит из 7 разделов:

1. «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
4. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
6. «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
7. «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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 2 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

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

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс- 4 часа

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ.

Тема 2. По стране Здоровейке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. Я хозяин своего здоровья.

2 класс 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке .

Тема 3. В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

3 класс - 4 часа

Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2. Личная гигиена.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра .

Тема 4. «Остров здоровья».

4 класс- 4 часа

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни».

Тема 2. Правила личной гигиены.

Тема 3. Физическая активность и здоровье.

Тема 4. Как познать себя.

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс- 5 часов

Тема 1 Правильное питание - залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Здоровое питание. «Я выбираю кашу».

Тема 4. «Что даёт нам море».

Тема 5 Светофор здорового питания.

2 класс - 5 часов

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю.

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи». Умеем ли мы правильно питаться?

Тема 5 Красный, желтый, зелёный.

3 класс-5 часов

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание - залог здоровья.

Тема 3. Вредные микробы.

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Тема 5 «Чудесный сундучок».

4 класс- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека.

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи.

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Тема 5 «Богатырская силушка».

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс- 7 часов

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека.

Тема 2. Закаливание в домашних условиях.

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы».

Тема 4. Иммунитет.

Тема 5. Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье".

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Слагаемые здоровья .

2 класс -7 часов

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 3. Сезонные изменения и как их принимает человек.

Тема 4 Сезонные изменения и как их принимает человек.

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь.

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух.

3 класс -7 часов

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия.

Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым».

Тема 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

Тема 5. Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье".

Тема 6. Экскурсия «Природа - источник здоровья».

Тема 7. «Моё здоровье в моих руках».

4 класс -7 часов

Тема 1. Домашняя аптечка.

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни».

Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».

Тема 4. «Береги зрение с молодю».

Тема 5. Как избежать искривления позвоночника.

Тема 6. Отдых для здоровья.

Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Раздел 4. Я в школе и дома (24ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс- 6 часов

- Тема 1. Я и мои одноклассники.
Тема 2. Почему устают глаза?
Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз.
Тема 4. Шалости и травмы.
Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.
Тема 6. Умники и умницы.

2 класс -6 часов

- Тема 1. Мой внешний вид -залог здоровья .
Тема 2. Зрение - это сила.
Тема 3. Осанка - это красиво.
Тема 4. Весёлые переменки.
Тема 5. Здоровье и домашние задания.
Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

3 класс -6 часов

- Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья.
Тема 2. «Доборечие».
Тема 3. С. Преображенский «Капризка».
Тема 4. «Бесценный дар- зрение».
Тема 5. Гигиена правильной осанки.
Тема 6. «Спасатели, вперёд!»

4 класс -6 часов

- Тема 1. «Мы здоровьем дорожим - соблюдая свой режим».
Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
Тема 3. «Спешите делать добро».
Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?
Тема 5. Мода и школьные будни.
Тема 6. Делу время, потехе час.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс- 4 часа

- Тема 1. С. Преображенский «Огородники».
Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)
Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс».
Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.

2класс -4 часа

- Тема 1. Хочу остаться здоровым.
Тема 2. Вкусные и полезные вкусности.
Тема 3. День здоровья, «Как хорошо здоровым быть».
Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

3 класс- 4 часа

- Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка».
Тема 2. Движение это жизнь.
Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Тема 4.«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.

4 класс -4 часа

- Тема 1.Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.
Тема 2. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.
Тема 3. День здоровья «За здоровый образ жизни».
Тема 4.«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (16 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (4 часа)

Тема 1. Мир эмоций и чувств.

Тема 2. Вредные привычки.

Тема 3 «Веснянка».

Тема 4. В мире интересного.

2 класс (4 часа)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Вредные и полезные привычки.

Тема 4. Я б в спасатели пошел.

3 класс (4 часа)

Тема 1. Мир моих увлечений.

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».

Тема 4. В мире интересного.

4 класс (4 часа)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте.

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3. Школа и моё настроение.

Тема 4. В мире интересного.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (15 часов)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (3 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. А.Колобов «Красивые грибы».

Тема 3. Первая помощь при отравлении.

2 класс (4 часа)

Тема 1. Опасности летом.

Тема 2. Первая доврачебная помощь.

Тема 3. Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка».

Тема 4. Чему мы научились за год.

3 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человек.

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду».

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли.

4 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт».

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья.

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БУДЬ ЗДОРОВ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 «Будь 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 «Будь 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.

Предметные результаты:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 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 укрепления 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;

-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 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.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1 класс

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Введение «Вот мы и в школе» - 4 часа

Питание и здоровье- 5 часов

Моё здоровье в моих руках- 7 часов

Я в школе и дома- 6 часов

Чтоб забыть про докторов- 4 часа

Я и моё ближайшее окружение- 4 часа

«Вот и стали мы на год взрослей»- 3 часа

Тема по программе	Количество часов	Виды деятельности
Введение «Вот мы и в школе» - 4 часа		
Что мы знаем о ЗОЖ.	1	беседа, зарядка
По стране Здоровейке.	1	беседы, зарядка, решение ситуационных задач, составление памятки
В гостях у Мойдодыра.	1	зарядка, комплекс упражнений, беседа, чтение рассказов, конкурс рисунков
Я хозяин своего здоровья.	1	создание листовки с режимом дня и советов, комплекс упражнений для зарядки
Питание и здоровье- 5 часов		
Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	беседа, игра, создание меню
Культура питания. Этикет.	1	беседы, решение ситуационных задач
Здоровое питание. «Я выбираю кашу».	1	беседы, чтение литературных источников
«Что даёт нам море».	1	беседы, решение ситуационных задач
Светофор здорового питания.	1	беседы, решение ситуационных

		задач, создание сборника рецептов
Моё здоровье в моих руках- 7 часов		
Сон и его значение для здоровья человека.	1	беседы, решение ситуационных задач
Закаливание в домашних условиях.	1	игры, комплекс упражнений, зарядка
«Будьте здоровы».	1	беседы, решение ситуационных задач, комплекс упражнений
Иммунитет.	1	беседы, решение ситуационных задач, комплекс упражнений
Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	беседы, решение ситуационных задач
Спорт в жизни ребёнка.	1	беседы, решение ситуационных задач, викторина, зарядка
Слагаемые здоровья.	1	беседы, решение ситуационных задач
Я в школе и дома- 6 часов		
Я и мои одноклассники.	1	беседы, решение ситуационных задач
Почему устают глаза?	1	зарядка для глаз
Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1	беседы, решение ситуационных задач, комплекс упражнений
Шалости и травмы.	1	беседы, решение ситуационных задач
«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.	1	решение ситуационных задач гимнастика, игры
Умники и умницы.	1	беседы, решение ситуационных задач
Чтоб забыть про докторов- 4 часа		
С. Преображенский «Огородники».	1	беседы, решение ситуационных задач, чтение книги С. Преображенского «Огородники».
Как защитить себя от болезни.	1	выставка рисунков, комплекс упражнений и профилактических процедур
«Самый здоровый класс».	1	беседы, решение ситуационных задач
«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.	1	беседы, решение ситуационных задач
Я и моё ближайшее окружение- 4 часа		
Мир эмоций и чувств.	1	беседы, решение ситуационных задач, представление своих увлечений
Вредные привычки.	1	инсценирование, решение ситуационных задач, представление

		своих увлечений
«Веснянка».	1	беседы
В мире интересного.	1	беседа, круглый стол, решение ситуационных задач
«Вот и стали мы на год взрослей»- 3 часа		
Я и опасность.	1	игра, беседа, решение ситуационных задач
Чем и как можно отравиться. А.Колобов «Красивые грибы».	1	беседа, инсценирование, чтение книги А.Колобов «Красивые грибы».
Первая помощь при отравлении.	1	беседа, решение ситуационных задач

2 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Введение «Вот мы и в школе»- 4 часа

Питание и здоровье – 5 часов

Моё здоровье в моих руках-7 часов

Я в школе и дома - 6 часов

Чтоб забыть про докторов - 4 часа

Я и моё ближайшее окружение - 4 часа

«Вот и стали мы на год взрослей»- 4 часа

№ п/п	Тема по программе	Количество часов	Виды деятельности
Введение «Вот мы и в школе»- 4 часа			
1	Дорога к доброму здоровью.	1	беседа, конкурс рисунков
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	беседа, разработка комплекса упражнений, выполнение и разучивание упражнений
3	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».	1	беседа, слушание сказки, инсценирование, определение главной мысли
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1	игра- викторина, выполнение конкурсных заданий, ответы на вопросы
Питание и здоровье- 5 часов			
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1	конкурс рисунков, чтение информации о витаминах, выступление с сообщением,
6	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1	беседа, инсценирование

7	Ю.Тувим «Овощи». Умеем ли мы правильно питаться?	1	беседа, слушание сказки, инсценирование, определение главной мысли
8	Как и чем мы питаемся.	1	беседа, выполнение рисунков, выбор правильных продуктов питания (полезных)
9	Красный, жёлтый, зелёный.	1	викторина, ответы на вопросы, аргументирования своей точки
Моё здоровье в моих руках- 7 часов			
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	слушание, беседа, ответ на вопрос «Что такое режим?»
11	Полезные и вредные продукты.	1	беседа, круглый стол, решение ситуационных задач, игра «Я в магазине»
12	Сезонные изменения и как их принимает человек.	1	беседа, круглый стол, решение ситуационных задач
13	Сезонные изменения и как их принимает человек.	1	заочная (очная) экскурсия в школьный двор, беседа,
14	Как обезопасить свою жизнь.	1	составление памятки о
15	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».	1	выполнение зарядки, создание стенгазеты
16	В здоровом теле здоровый дух.	1	зарядка, разработка новых комплексов упражнений, подвижные игры
Я в школе и дома- 6 часов			
17	Мой внешний вид - залог здоровья	1	решение ситуационных задач
18	Зрение — это сила.	1	гимнастика для глаз, чтение энциклопедии, беседа
19	Осанка - это красиво.	1	комплекс упражнений для правильной осанки
20	Весёлые перемены.	1	подбор игр, разучивание новых игр, разбор правил
21	Здоровье и домашние задания.	1	знакомство с нормами Санпина, разработка правил
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1	игры, беседы
Чтоб забыть про докторов- 4 часа			

23	"Хочу остаться здоровым".	1	беседы, решение ситуационных
24	Вкусные и полезные вкусности.	1	беседы, решение ситуационных задач
25	День здоровья. «Как хорошо здоровым быть».	1	беседа, просмотр познавательных видео
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	беседы, решение ситуационных задач
<i>Я и моё ближайшее окружение- 4 часа</i>			
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1	выполнение рисунков, инсценирование ситуаций, обсуждение
28	Вредные и полезные привычки.	1	беседа, круглый стол, решение ситуационных задач
29	Вредные и полезные привычки.	1	беседа, круглый стол, решение ситуационных задач, создание агитационного плаката
30	Я б в спасатели пошел.	1	составление рассказа, творческая работа, работа в группах
<i>«Вот и стали мы на год взрослей»- 4 часа</i>			
31	Опасности летом.	1	беседа, работа в группах, ответы на вопросы, выполнении рисунков
32	Первая доврачебная помощь.	1	ситуационные задачи и их решение
33	Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка».	1	беседа, слушание сказки, инсценирование, определение главной мысли
34	Чему мы научились за год.	1	анкетирование, викторина, оценивание своих знаний

3 класс

«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Введение «Вот мы и в школе»- 4 часа

Питание и здоровье – 5 часов

Моё здоровье в моих руках-7 часов

Я в школе и дома - 6 часов

Чтоб забыть про докторов - 4 часа

Я и моё ближайшее окружение - 4 часа

«Вот и стали мы на год взрослей»- 4 часа

№ п/п	Тема по программе	Количество часов	Виды деятельности
Введение «Вот мы и в школе».- 4 часа			
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	беседы, решение ситуационных задач
2	Личная гигиена.	1	беседы, решение ситуационных задач
3	В гостях у Мойдодыра.	1	беседа, чтение рассказов, конкурс рисунков
4	«Остров здоровья».	1	создание листовки с режимом дня и советов,
Питание и здоровье-5 часов			
5	Игра «Смак».	1	беседа, игра
6	Правильное питание - залог здоровья.	1	беседы, решение ситуационных задач
7	Вредные микробы.	1	беседы, решение ситуационных задач
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1	беседы, решение ситуационных задач, создание сборника
9	«Чудесный сундучок».	1	беседы, решение ситуационных задач, викторина
Моё здоровье в моих руках-7 часов			
10	Труд и здоровье.	1	беседы, решение ситуационных задач
11	Наш мозг и его волшебные действия.	1	беседы, решение ситуационных задач
12	День здоровья.	1	игры, комплекс упражнений, зарядка
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	беседы, решение ситуационных задач, зарядка
14	Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье".	1	беседы, решение ситуационных задач
15	Экскурсия «Природа - источник здоровья».	1	беседы, решение ситуационных задач, экскурсия
16	«Моё здоровье в моих руках».	1	беседы, решение ситуационных задач, викторина
Я в школе и дома- 6 часов			
17	Мой внешний вид - залог здоровья.	1	беседы, решение ситуационных задач
18	«Доборечие».	1	беседы, решение ситуационных задач
19	С. Преображенский «Капризка».	1	игровые ситуации, чтение произведения, инсценирование

20	«Бесценный дар - зрение».	1	беседы, решение ситуационных задач
21	Гигиена правильной осанки.	1	беседы, решение ситуационных задач, гимнастика, комплекс упражнений
22	«Спасатели, вперёд!»	1	решение ситуационных задач
Чтоб забыть про докторов- 4 часа			
23	Шарль Перро «Красная шапочка».	1	беседы, решение ситуационных задач, чтение книг
24	Движение это жизнь.	1	беседы, решение ситуационных задач, зарядка
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	1	гимнастика, зарядка, игры
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1	беседы, решение ситуационных задач
Я и моё ближайшее окружение- 4 часа			
27	Мир моих увлечений.	1	беседы, решение ситуационных задач
28	Вредные привычки и их профилактика.	1	беседы, решение ситуационных задач
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	1	инсценирование, беседа
30	В мире интересного.	1	беседы, представление своих увлечений
«Вот и стали мы на год взрослей»- 4 часа			
31	Я и опасность.	1	беседа, круглый стол,
32	Лесная аптека на службе человека.	1	конкурсы рисунков,
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1	игра, беседа, решение
34	Чему мы научились и чего достигли.	1	тесты и анкетирование

а.

класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Введение «Вот мы и в школе»- 4 часа

Питание и здоровье – 5 часов

Моё здоровье в моих руках-7 часов

Я в школе и дома - 6 часов

Чтоб забыть про докторов - 4 часа

Я и моё ближайшее окружение - 4 часа

«Вот и стали мы на год взрослей»- 4 часа

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Виды деятельности
-------	-----------------------------------	-------------	-------------------

Введение «Вот мы и в школе».			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1	беседы, решение ситуационных задач
2	Правила личной гигиены.	1	беседы, решение ситуационных задач, составление памятки
3	Физическая активность и здоровье.	1	зарядка, комплекс упражнений, беседа, чтение рассказов, конкурс
4	Как познать себя.	1	создание листовки с режимом дня и советов, комплекс упражнений.
Питание и здоровье			
5	Питание необходимое условие для жизни человека.	1	беседа, игра, создание меню
6	Здоровая пища для всей семьи.	1	беседы, решение ситуационных задач
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	беседы, чтение литературных источников
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	беседы, решение ситуационных задач, создание сборника рецептов
9	«Богатырская силушка».	1	решение ситуационных задач, викторина, конкурс
Моё здоровье в моих руках			
10	Домашняя аптечка.	1	беседы, решение ситуационных задач
11	«Мы за здоровый образ жизни».	1	беседы, решение ситуационных задач,
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1	игры, комплекс упражнений, зарядка
13	«Береги зрение с молодую».	1	беседы, решение ситуационных задач,
14	Как избежать искривления позвоночника.	1	беседы, решение ситуационных задач, комплекс упражнений
15	Отдых для здоровья.	1	беседы, решение ситуационных задач
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1	беседы, решение ситуационных задач,
Я в школе и дома			
17	«Мы здоровьем дорожим - соблюдая свой режим».	1	беседы, решение ситуационных задач
18	«Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	1	беседы, решение ситуационных задач
19	«Спеши делать добро»	1	игровые ситуации, инсценирование
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	беседы, решение ситуационных задач
21	Мода и школьные будни.	1	беседы, решение ситуационных задач
22	Делу время, потехе час.	1	решение ситуационных задач гимнастика, игры
Чтоб забыть про докторов			
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1	беседы, решение ситуационных задач

24	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1	беседы, решение ситуационных задач, зарядка
25	День здоровья «За здоровый образ жизни».	1	беседы, решение ситуационных задач, зарядка, стенгазета
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1	беседы, решение ситуационных задач
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>			
27	Размышление о жизненном опыте.	1	беседы, решение ситуационных задач
28	Вредные привычки и их профилактика.	1	беседы, решение ситуационных задач
29	Школа и моё настроение.	1	инсценирование, решение ситуационных задач
30	В мире интересного.	1	беседы, представление своих
<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>			
31	Я и опасность.	1	беседа, круглый стол, решение ситуационных задач
32	Игра «Мой горизонт».	1	игра, беседа, решение ситуационных задач
33	Гордо реет флаг здоровья.	1	конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок, беседа
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	1	тесты и анкетирование

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Пособие для учителей

Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф».

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы.

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.

Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса.

Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.

Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения

Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003

Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», и др.)

Натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, зубные щетки, и др.;

Технические средства обучения

Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.

Мультимедийный проектор

Компьютер

Принтер