

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» пгт. Нижний Одес

РАССМОТРЕНА

методическим советом

МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес

Протокол № 1

от «28» 08 2018 г.

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес

Протокол № 1

от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес

И.Г. Лимонова И.Г. Лимонова

Приказ № 219-08

от «31» 08 2018 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»**

Уровень программы: начальное общее образование

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 4 года

Разработчик программы: Оганесян Л.Г.

Мишарина Е.А.

Жгилева И.И.

Широкова Е.В.

Косьяненко Н.Н.

Денисова О.В.

Устилко В.И.

Зайцева Л.Ю.

пгт. Нижний Одес

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» спортивно-оздоровительного направления составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры, здоровья у учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися 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 «Азбука здоровья» 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 «Азбука здоровья»:

1. Регулятивные:

- **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).

2. Познавательные:

- 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.

3. Коммуникативные:

- 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

Описание знаний и умений, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности и личных качеств ученика в результате реализации программы:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» учащиеся 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 деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся 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, учащиеся 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности. Формы организации и виды деятельности

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. Дорога к доброму здоровью

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3 Настроение в школе и после школы.

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

2 класс- 4 часа

Тема 1 Почему мы боеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.

Тема 2 Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.

Тема 3 Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.

Тема 4 Я хозяин своего здоровья (текущий контроль- КВН)

3класс – 4 часа

Тема 1 Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

Тема 2 Личная гигиена. Как нужно одеваться?

Тема 3 Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс- 4 часа

Тема 2 Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

Тема 3. Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.

Тема 3 Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.

Тема 4 Как познать себя? Что зависит от моего решения? Азбука здоровья и красота.(Текущий контроль знаний –За круглым столом)

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

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Здоровая пища для всей семьи.

Тема 5 «Светофор здоровья» (*Текущий контроль знаний, игра- викторина*)

2 класс- 5 часов

Тема 1 Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

Тема 2. Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. Культура питания. Этикет.

Тема 5 Светофор здорового питания (*Текущий контроль знаний- викторина*)

3 класс- 5 часов

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы.

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок»*Текущий контроль знаний – КВН*

4 класс- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.

Тема 2. Помоги себе сам. Волевое поведение

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

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка»*Текущий контроль знаний –КВН*

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 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 2. Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!

Тема 3 «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5 Народные игры. Старинная русская игра «Городки»

Тема 6 День здоровья «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья» (праздник на параллель 1 классов)

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

2 класс (7 часов)

Тема 1 Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»

Тема 2. Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.

Тема 3 Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.

Тема 4 Спортивный праздник «Кузнечики»

Тема 5 Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)

Тема 6 Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)

Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)

Тема 3 Хочу остаться здоровым. Экскурсия в конно-спортивную школу.

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.

Тема 5 Нехорошие слова. Недобрые шутки.

Тема 6 Экскурсия ФОК «Надежда»

Тема 7 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс (7 часов)

Тема 1 Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?

Тема 2. Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»

Тема 3 Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.

Тема 4 «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 5 «Умей сказать НЕТ»

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина.

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся 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 Мой внешний вид – залог здоровья .

Тема 2 Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз

Тема 3 Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.

Тема 4 Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.

Тема 5 Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп.

Плоскостопие.

Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс (6 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники

Тема 2. Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4 Шалости и травмы

Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.

Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс (6 часов)

Тема 1 Не грызи ногти , не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?

Тема 2. Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам»(Организация досуга)

Тема 3 Спектакль С. Преображнский «Капризка»

Тема 4 Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»

Тема 5 Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?

Тема 6 «Спасатели, вперёд!» Игра. Текущий контроль знаний

4 класс (6 часов)

Тема 1 «Мы – одна семья»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4 Будем делать хорошо и не будем плохо!

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний- игра- викторина.

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 Хочу остаться здоровым. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. «Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)

Тема 3. Посещение ФОКа (учебное плавание, занятия с инструктором)

Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс (4 часа)

Тема 1 «А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни».(Выставка рисунков).

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 4 Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик- 2013»

3 класс (4 часа)

Тема 1 Наши маленькие секреты» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (4 часа)

Тема 1 «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3 Библиотечный урок «Пути оздоровления»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 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 (3 часа)

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

Тема 2. «Твой звёздный час» (мини- спартакиада)

Тема 3 Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний- ролевая игра

2 класс (4 часа)

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?»

Почему грубость порицается людьми?

Тема 3 Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.

Тема «Кто ходит больше, тот живёт дольше». Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция

3 класс (4 часа)

Тема 1 Мир моих увлечений Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио

Тема 2. Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»

Тема 3 «Друзья спорта» (агитбригада) , презентация.

Тема В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу. Текущий контроль знаний –отчёт по экскурсии в виде творческих работ.

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. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

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

Тема 4 Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3 Как помочь себе при тепловом ударе?

Тема 4 Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

3 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

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

Тема 4 Наши маленькие открытия. Растим «Азбука здоровья» Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Хочу всё знать» Итоговый контроль знаний- презентация исследовательских проектов «Азбука здоровья».

№ темы	Темы экскурсий	Часы
3.3	Экскурсия в ДЮСШ	1
3.4.	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.3	Плавательный бассейн «Юность»	1
3.6.	«У природы нет плохой погоды»	1
6.4	Экскурсия в пожарную часть	1
	ИТОГО:	5

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для учащихся 1-4 классов. Именно 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. 35-45 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, а также вне школьного учреждения.

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

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Витаминка»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки Как закаляться? Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Лучше не рисковать» «Расти здоровым».
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений (презентация детских портфолио). Моя лестница успеха.

школьные конференции	В мире интересного. Презентация проектов по интересующим темам.
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды» ДЮСШ Филиал Детской библиотеки ЦДОД.
дни здоровья, спортивные мероприятия	Фестиваль «Спорт, здоровье, творчество» Народные игры. «Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни» «Весёлые старты» Оздоровительное плавание, занятие с инструктором.
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле-здоровый дух» «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Первая доврачебная помощь. Умение сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» соответствует возрастным

особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Тематическое планирование

«Азбука здоровья»»

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

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

Категория слушателей: учащиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	2	5	викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	диагностика
	Итого:	33	13	20	

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель:

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

Категория слушателей: учащиеся 1 класса

Срок обучения: 1 года

Режим занятий: 1 час в неделю(33 часа)

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы проведения
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	

1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	
1.3	Настроение в школе и после школы.	1	
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	Празд-ник
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1	
2.3	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	
2.4	Здоровая пицца для всей семьи.		
2.5	«Светофор здоровья»	1	Игра-викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	
3.2	Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!	1	
3.3	«Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	соревнования
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	
3.5	Народные игры. Старинная русская игра «Городки»	1	
3.6	<u>День здоровья</u> «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья»	1	Праз -дник на парал-лель .1кл.
3.7	В здоровом теле- здоровый дух	1	виктори на
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
4.2	Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз.	1	
4.3	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.	1	
4.4	Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.	1	
4.5	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.	1	
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	игра- викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	“Хочу остаться здоровым”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	

5.2	«Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)	1	
5.3	Посещение плавательного бассейна, Ледового Дворца. (учебное плавание, занятия с инструктором)	1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	круг-лый стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	день вежливости
6.2	«Твой звёздный час» (мини- спартакиада)	1	Мини – спартакиада
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1	ролевая игра
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	
7.2	Первая доврачебная помощь	1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	
7.4	Чему мы научились за год. Итоговая контрольная работа	1	диагностика
	Итого:	33	

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

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

Категория слушателей: учащиеся 2 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	Почему мы боолеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.	1	
1.2	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.	1	
1.3	Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.	1	
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	КВН
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1	
2.2	Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1	

2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	
2.4	Культура питания. Этикет.	1	
2.5	Светофор здорового питания	1	викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»	1	
3.2	Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.	1	
3.3	Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.	1	
3.4	Спортивный праздник «Кузнечики»	1	
3.5	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)	1	
3.6	Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)	1	
3.7	Слагаемые здоровья	1	Круг-лый стол.
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Я и мои одноклассники	1	
4.2	Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.	1	
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	
4.4	Шалости и травмы	1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	
4.6	Умники и умницы	1	КВН
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	«А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	
5.2	«Мы за здоровый образ жизни». (Выставка рисунков)	1	Круг-лый стол
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	
5.4	Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик- 2013»	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	
6.2	Воспитаю себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?	1	
6.3	Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.	1	

6.4	«Кто ходит больше, тот живёт дольше».	1	Научн. практ. конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	
7.1	Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	
7.3	Промежуточная аттестация. Как помочь себе при тепловом ударе?	1	
7.4	Наши успехи и достижения	1	диагностика
	Итого:	34	

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.

Категория слушателей: учащиеся 3 классов(34 часа).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов.	В том числе		Формы проведения
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Игра - викторина
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование, агитбригада
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

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.

Категория слушателей: учащиеся 3 классов (34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1	
1.2	Личная гигиена. Как нужно одеваться?	1	
1.3	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	
1.4	«Остров здоровья»	1	Игра
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Игра «Смак»	1	
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Встреча со школьной медсестрой, врачами.	1	
2.3	Вредные микробы	1	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		
2.5	«Чудесный сундучок»	1	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Труд и здоровье	1	
3.2	Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)	1	
3.3	«Хочу остаться здоровым» Экскурсия в конно-спортивную школу.	1	
3.4	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.	1	
3.5	Нехорошие слова. Недобрые шутки.	1	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Не грызи ногти, не ковырай в носу. Как отучить себя от вредных привычек?	1	
4.2	Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам»(Организация досуга)	1	
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	

4.4	Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»	1	
4.5	Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?	1	
4.6	«Спасатели , вперёд!»	1	викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	
5.1	“Наши маленькие секреты”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	
5.2	Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт.здоровье, творчество»	1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	
6.1	Мир моих увлечений. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.	1	
6.2	Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»	1	
6.3	«Друзья спорта» (агитбригада)	1	
6.4	В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу общества «Спартак»	1	Отчёт по экскурсии
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	
7.1	Я и опасность.	1	
7.2	Лесная аптека на службе человека	1	
7.3	Промежуточная аттестация. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	КВН
7.4	Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»	1	диагностика
	Итого:	34	

4 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.

Категория слушателей: учащиеся 4 класса

Срок обучения: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	В том числе		Формы проведения
			теория	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН

III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Разговор о правильном питании
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практич. конференц.
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Защита проектов.
	Итого:	34	15	19	

3.8 УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 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.

Категория слушателей: учащиеся 4 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.	1	
1.2	Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.	1	
1.3	Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.	1	
1.4	Как познать себя. Что зависит от моего решения?	1	Круглый стол
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом-диетологом, эндокринологом.	1	
2.2	Помоги себе сам. Волевое поведение.	1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		

2.5	«Богатырская силушка»	1	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?	1	
3.2	Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»	1	
3.3	Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.	1	
3.4	«Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	
3.5	«Умей сказать НЕТ»	1	
3.6	Отдых для здоровья.	1	
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	«Мы – одна семья»	1	
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	
4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1	
4.4	Будем делать хорошо и не будем плохо!	1	
4.5	Мода и школьные будни	1	
4.6	Делу время , потехе час.	1	Игра - викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1	
5.3	Проведение библиотечных часов «Пути оздоровления»	1	
5.4	«Разговор о правильном питании»	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	
6.3	Школа и моё настроение	1	
6.4	В мире интересного.	1	конференция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
7.1	Я и опасности.	1	
7.2	Семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	
7.3	Промежуточная аттестация. Гордо реет флаг здоровья. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.	1	

7.4	«Хочу всё знать!» (презентация исследовательских проектов)	1	Диагностика. Защита проекта.
	Итого:	34	

Литература для учителя:

1. Соловова Н.А. Здоровьесберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства. – Самара, ГОУ СИПКРО, 2007 – 140с.
2. Рагимова О.А.. Пути оздоровления младших школьников. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 72-74.
3. Егорова О.Е. Содружество семьи и школы – залог успеха в воспитании здорового образа жизни. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 74-76.
4. Шепелева С.З. Наша тропинка здоровья. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 79-82.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - /Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Школа докторов природы», - М:ВАКО, 2011г. – 286 с - /Мастерская учителя.
9. Николаева И.П., Колесов Д.Н. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.,2003.
10. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.:Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
12. Горячева Е.А. Воспитание чувства ответственности за своё здоровье. // Начальная школа – 2009 – № 6 – С. 89-92.
13. Марданова Е.У. Здоровое питание. // Начальная школа – 2009 – № 5 – С. 66-68.
14. Интернет ресурсы.
Сайт Сипкро. <http://www.sipkro.ru>
Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/>
Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок <http://festival.1september.ru/>
Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

Литература для учащихся :

Словари, справочники:

1. А.М. Прохоров «Иллюстрированный энциклопедический словарь», Москва, 2000г.
2. А.А. Плешаков. Атлас- определитель «От земли до неба», Москва, 2009г
4. Электронная энциклопедия для детей «Кирилл и Мефодий».
5. Большая иллюстрированная энциклопедия знаний. Москва, 2006г.
6. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. — М.: «Физкультура и спорт»
7. Видео- и аудиоматериалы.: альбом «Детские песни о ЗОЖ».