

Приложение к программе внеурочной деятельности

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Осьминская средняя общеобразовательная школа»
Лужского муниципального района Ленинградской области

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета
Протокол от 30.08.2021 года № 7

Утверждена приказом от 30.08.2021 № 282

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Цветок здоровья»

1-4 класс

(базовый уровень)

Учитель начальных классов:

Ратникова Н.И.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» направлен 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.

Цель:

- создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, развития самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Формирование:

☐ представлений о: факторах, оказывающих влияющих 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;

☐ навыков конструктивного общения;

☐ потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

☐ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

☐ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

☐ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

☐ упражнениям сохранения зрения.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из 7 разделов:

☐ «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

☐ «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

☐ «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

☐ «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

☐ «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

□ «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

□ «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из четырёх частей:

□ 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

□ 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

□ 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

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 «Цветок 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 «Цветок здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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).

2. 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.

3. 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

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.

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»

2 класс- 4 часа

Тема 1 Почему мы болеем? 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

3 класс – 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»

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? Цветок здоровья и красота.

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»

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

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»

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»

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 (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

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»

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 - викторина.

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

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

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

3 класс (6 часов)

Тема 1 Не грызи ногти , не ковырай 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.

4 класс (6 часов)

Тема 1 «Мы – одна семья»

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

Тема 3 Кукольный спектакль «Спеши делать добро»

Тема 4 Будем делать хорошо и не будем плохо!

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время, потехе час. 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»

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 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 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» 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». 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. 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.

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.

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.

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 «Цветок здоровья»

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» презентация исследовательских проектов «Цветок здоровья»

СОДЕРЖАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
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	3
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	33

Планирование

1 класс

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего час
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	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
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 пища для всей семьи.	
2.5	«Светофор здоровья»	1
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
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
3.7	В здоровом теле- здоровый дух	1
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?	1
4.4	Уход за ушами. Самомассаж ушей.	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
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1
5.2	«Я выбираю здоровье!»	1
5.3	«Путь к здоровью»	1
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1

VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
6.2	«Твой звёздный час» (мини- спартакиада)	1
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1
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.	1
	Итого:	33

СОДЕРЖАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Планирование

2 класс

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего час
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4
1.1	Почему мы боеем? 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

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
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
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
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
5.1	«А вы знаете?»	1
5.2	«Мы за здоровый образ жизни».(Выставка рисунков)	1
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт.здоровье, творчество»	1
5.4	Клуб выходного дня. Катание на лыжах.	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
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	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	Как помочь себе при тепловом ударе?	1
7.4	Наши успехи и достижения	1
	Итого:	34

СОДЕРЖАНИЕ

3 класс

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего час
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Планирование

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
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
II	<i>Питание и здоровье</i>	5
2.1	Игра «Смак»	1
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.	1
2.3	Вредные микробы	1
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	
2.5	«Чудесный сундучок»	1
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»	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
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6
4.1	Не грызи ногти , не ковыряй 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
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
5.1	«Наши маленькие секреты».	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 вкусы	1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	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
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4
7.1	Я и опасность.	1
7.2	Лесная аптека на службе человека	1
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
7.4	Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»	1
	Итого:	34

СОДЕРЖАНИЕ

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Планирование

4 класс

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

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.	1
1.4	Как познать себя. Что зависит от моего решения?	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека.	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
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
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 «Спешите 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

V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
5.1	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься».	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
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	Гордо реет флаг здоровья. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.	1
7.4	«Хочу всё знать!» (презентация исследовательских проектов)	1
	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.