

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
город Киров
МБОУ "СОШ №71" города Кирова

РАСМОТРЕНО
педагогический совет
протокол № 1
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
_____ Красикова М.В.

УТВЕРЖЕНО
директор
_____ Банникова Н.Н.
приказ № 75 ОД
от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА»

Киров, 2023

Пояснительная записка

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

В школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и

психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

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

3. Воспитание:

- положительных установок к ведению здорового образа жизни
- полезных привычек, связанных со здоровым образом жизни

Формы и режим занятий

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 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 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, актовом зале, школьной библиотеке, на стадионе.

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

Формы проведения занятия и виды	Тематика
--	-----------------

деятельности	
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» 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?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
Школьные конференции	В мире интересного
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»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
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. 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 «Спеши делать добро»
Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	о	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1 - 4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», 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.

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

1. 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. 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

3. 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. 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 «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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.

Первый уровень результатов: приобретение обучающимся знаний о ведении здорового образа жизни

Второй уровень результатов: 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.

Третий уровень результатов: умение передать полученные знания и умения другим

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- 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;
- 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. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся 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.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», 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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Учебно- тематический план 1класс «Первые шаги к здоровью»

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (33 часа)

№ п/п	Раздел, тема, краткое содержание занятия	Кол-во час.	Организационная форма занятия			Планируемый результат
			информационные занятия	игры	практические занятия	
	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	1	2	
	Дорога к доброму здоровью	1			1	Узнают о здоровом образе жизни, практически применяют знания
	Весёлые физминутки	1			1	Узнают о пользе физминуток на уроках. Практическое применение физминуток как средства ведения здорового образа жизни
	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	1			Узнают о пользе зарядки, практически применять знания в качестве проведения в классе зарядки
	В гостях у доктора Айболита	1		1		Узнают о здоровье и как его сохранить и поддерживать через инсценирование стихотворения «айболит»
	Питание и здоровье	5	3		2	
	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья	1	1			Узнают о пользе употребления витаминов, о

	и помощники»					продуктах, содержащих витамины, оформление выставки рисунков «витамины наши друзья и помощники»
	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1	Узнают о этикете. Практически применяют знания о этике через проведение чаепития и приглашения на него других участников
	Ю.Тувим «Овощи»(приготовление овощного салата)	1			1	Узнают как приготовить салат с помощью произведения «овощи»
	Как и чем мы питаемся		1			Узнают о правильном питании и вредном питании
	Красный, жёлтый, зелёный (викторина)	1			1	закрепят полученные ранее знания с помощью викторины
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3		4	
0	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1			Узнают о пользе соблюдения режима
1	Полезные и вредные продукты.	1	1			Узнают о полезных и вредных продуктах
2	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1			Инсценирование стихотворения
3	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1	Узнают о сезонных изменениях, и как на них реагирует человек

4	Как обезопасить свою жизнь	1			1	Узнают, как обезопасить свою жизнь и применяют эти знания на практике (проблемные ситуации)
5	Поездка в бассейн «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1	Начнут вести здоровый образ жизни
6	В здоровом теле здоровый дух (викторина)	1			1	обобщение полученных ранее знаний в ходе викторины
	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
7	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1			Узнают о правилах личной гигиены
8	Зрение – это сила	1	1			Узнают, как не нарушить и сохранить зрение
9	Осанка – это красиво	1			1	Узнают, как правильно следить за осанкой, практически применяют знания через выполнение упражнений
0	Весёлые перемены	1			1	Узнают, как с пользой для здоровья можно проводить время на переменах через подвижные игры
1	Здоровье и домашние задания	1	1			Узнают, как правильно выполнять домашнее задание (как сидеть, освещение, как писать)
2	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1	Закрепят полученные знания через

	(Игра- викторина)					игру-викторину
	Чтоб забыть про докторов	4	1		3	
3	“Хочу остаться здоровым”.	1	1			Узнают как укреплять здоровье
4	Вкусные и полезные вкусы	1			1	Узнают о полезных продуктах, которые могут заменить лекарства
5	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1	Поймут всю пользу ведения здорового образа жизни
6	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Поездка в бассейн	1			1	Начнут приобщаться к здоровому образу жизни
	Я и моё ближайшее окружение	3	2		1	
7	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» (день вежливости)	1	1			Покажут свое настроение через рисунок «мое настроение»
8	Вредные и полезные привычки	1	1			Узнают о вредных привычках и их вреде для организма
9	“Я б в спасатели пошел” (Ролевая игра)	1			1	Применят полученные знания в игре
	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2	
0	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			Через просмотр видеофильма узнают о том, как правильно вести себя летом, чтобы не возникло опасных ситуаций
1	Первая доврачебная помощь	1			1	Получат возможность

						научится оказывать элементарную доврачебную помощь
2	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1			Узнают о вредных и полезных растениях, научатся их различать
3	Чему мы научились за год. (Диагностика)	1			1	Усвоение полученных знаний
	Итого:	3	15	1	17	

Ожидаемый результат к концу 1 года обучения:

К концу 1 года обучения дети должны знать:

- правила ухода за глазами, ушами, зубами, кожей;
- знать правила тренировки мышц;
- об опасных и вредных привычках;
- правила рационального питания;
- правила закаливания;
- знать различные подвижные игры.

Дети должны уметь:

- тренировать мышцы;
- расслаблять мышцы;
- закалывать свой организм;
- осуществлять гигиенический уход за глазами, ушами, зубами, кожей;

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

п/п	Раздел, тема, содержание занятия	Всего, час.	Организационная форма занятия			Планируемый результат
			лекции	Эксперименты, походы, поездки	практические занятия	
	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	1	2	Вспомнили правила поведения в школе
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	1			Обобщение знаний о ЗОЖ
2	По стране Здоровейке	1		1		Обобщение знаний о пользе

						ведения здорового образа жизни
3	В гостях у Мойдодыра	1			1	Практическая демонстрация навыка соблюдения личной гигиены
4	Я хозяин своего здоровья	1			1	Практическое применение полученных знаний о том как можно укреплять и сохранять здоровье
I	Питание и здоровье	4	3	-	1	
1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1		1	Узнают о трех самых важных продуктах, поймут их пользу, составят меню правильного питания
2	Культура питания. Этикет.	1	1			Обобщение знаний о этикете
3	«Что даёт нам море»	1	1			Узнают о полезных морепродуктах
4	Светофор здорового питания (викторина)	1			1	Обобщение полученных знаний с помощью викторины
II	Моё здоровье в моих руках	9	4	-	5	
1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1			Узнают о пользе сна, составят режим дня
2	Закаливание в домашних условиях	1			1	Узнают о том как закаливаться в домашних условиях
3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы» "Подвижные игры на свежем	2			2	Приобщение к ведению здорового образа жизни

	воздухе" "Спортивные эстафеты веселые старты" "Лыжная прогулка"					
4	Иммунитет	1	1			Узнают о иммунитете и как его поддерживать
5	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	2	1		1	Узнают как сохранять здоровье, создадут памятку
6	Спорт в жизни ребёнка.	2	1		1	Узнают о пользе спорта для здоровья, захотят заниматься спортом, посещать школьные спортивные секции
V	<i>Я в школе и дома</i>	6	5	-	1	
1	Я и мои одноклассники	1			1	
2	Почему устают глаза?	1	1			Узнают от чего устают глаза, сформулируют правила для того, чтобы глаза не уставали
3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	1			Узнают о сколиозе, сформулируют правила как его предотвратить
4	Шалости и травмы	1	1			Узнают о том, что из-за детских шалостей бывают травмы, поймут всю серьезность данной темы
5	«Я сажусь за уроки»	1				Сформулируют правила выполнения

	Переутомление и утомление					домашнего задания, изготовят памятку от утомления и переутомления во время выполнения домашнего задания
6	Умники и умницы	1	1			Подведение итогов пройденных тем
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	-	3	
1	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	2	1		1	Обобщение знаний по пройденным темам, оформление выставки рисунков
3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» "Полезные советы"	1			1	Формулирование полезных советов для здоровья, изготовление памятки
4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	Узнают о правильном питании
I	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	2	-	1	
1	Мир эмоций и чувств.	1	1			Узнают о эмоциях и чувствах человека
2	Вредные привычки	1	1			Обобщат знания о вредных привычках, оформление выставки рисунков «скажи вредным привычкам - нет!»
3	В мире интересного	1			1	Подведение итогов по пройденным темам
II	<i>«Вот и стали мы на год</i>	4	3	-	1	

	<i>взрослей»</i>					
1	Я и опасность.	1	1			Узнают как вести себя в опасных ситуациях, сформулируют правила поведения
2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	1			Узнают о веществах и продуктах ,чем можно отравится, начнут их распознавать
3	Первая помощь при отравлении	1	1			Освоение первоначальных умений оказывать первую помощь при отравлениях
4	Наши успехи и достижения (диагностика)	1			1	Подведение итогов за весь учебный год
	Итого:	34				

Ожидаемый результат к концу 2 года обучения:

К концу 2 года обучения дети должны знать:

- правила этикета;
- правила оказания первой помощи при укусах, тепловом ударе, обморожении, отравлении, попадании инородных тел в глаза, уши, при порезах:
- правила закаливания;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте;
- правила обращения с огнем, электрическим током.

Дети должны уметь:

- заботиться о своем здоровье;
- оказать первую помощь при укусах, тепловом ударе, обморожении, отравлении, попадании инородных тел в глаза, уши, при порезах:
- закаливать свой организм.

УЧЕБНО

–

ТЕМАТИЧЕСКИЙ

ПЛАН

«Здоровейка»

3

класс

«По дорожкам здоровья»

Цель: создание условий для формирования представлений о личной гигиене и здоровье, понятие о микробах, вредных привычках и их профилактики, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов (34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

	Раздел,	Всего	Организационная форма	Планируем
--	----------------	--------------	------------------------------	------------------

п/п	тема, содержание занятия	, час	занятия			ый результат
			лекции	Экскурсии, походы, поездки	практические занятия	
	Введение «Вот мы и в школе».	8	4		4	
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	2	1		1	Вспомнили о том, что такое ЗОЖ
2	Личная гигиена	2	1		1	Формулирование правил личной гигиены
3	В гостях у Мойдодыра	2	1		1	
4	«Остров здоровья»	2	1		1	Игра с помощью которой подведены итоги о ЗОЖ
	Питание и здоровье	8	4		4	
1	Игра «Смак»	2			2	Различают полезные продукты от вредных
2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	2	1		1	Понимают всю важность правильного питания, составлять рацион правильного питания
	Вредные	2	2			Узнают о

3	микробы					вредных микробах
4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	1			Узнают как приготовить полезную пищу
5	«Чудесный сундучок»	1			1	Игра, с помощью которой учащиеся и полезные и вредные продукты
II	Моё здоровье в моих руках	16	6		10	
1	Труд и здоровье	2	1		1	Узнают о пользе труда для здоровья, применяют на практике метод труда для укрепления здоровья
2	Наш мозг и его волшебные действия	2	2			Узнают о мозге и его функциях и действиях на организм
3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым» "Подвижные игры на свежем воздухе" "Спортивные эстафеты веселые старты"	6	1		5	Приобщение к ведению здорового образа жизни

	"Лыжная прогулка"					
4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	2			2	
5	Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье".	1			1	Формулирование правил как сохранять и укреплять свое здоровье
6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1			Поймут, что природа положительно влияет на здоровье человека
7	«Моё здоровье в моих руках»	2	1		1	Викторина-обобщение полученных знаний за изученный раздел
V	Я в школе и дома	13	6		7	
1	Мой внешний вид – залог здоровья	2	1		1	Обобщение знаний о правилах личной гигиены
2	«Доброречие»	2	1		1	
3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1			1	Инсценирование произведения

4	«Бесценный дар- зрение».	2	1	1	Поймут о всей важности сохранения зрения
5	Гигиена правильной осанки	2	1	1	Выделят и выполняют ряд, направленных на сохранение и поддержание правильной осанки
6	«Спасатели , вперед!»	2	1	1	Игра с целью применения полученных знаний о правилах безопасности на практике
7	Школа безопасности	2	1	1	применение полученных знаний о правилах безопасности на практике
	Чтоб забыть про докторов	7	4	3	
1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1		
2	Движение это жизнь	2	1	1	Поймут всю пользу того, как много нужно двигаться
3	<u>День здоровья</u>	2	1	1	Приобщение к ведению

	«Дальше, быстрее, выше»					ЗОЖ
4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2	1		1	Школьный конкурс «Разговор о правильном питании»
I	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	8	3		5	
1	Мир моих увлечений	2	1		1	
2	Вредные привычки и их профилактика	2	1		1	Сформулируют правила профилактики вредных привычек
3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1	Инсценирование сказки А.С. Пушкина
4	В мире интересного.	3	1		2	Круглый стол
II	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	8	3		5	
1	Я и опасность.	2	1		1	Памятка правилах безопасности
2	Лесная аптека на	3	1		2	Создание книги лекаря

	службе человека					
3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	2	1		1	Через игру формулируют правила поведения в воде
4	Чему мы научились и чего достигли	1			1	Диагностика
	Итого:	34				

Ожидаемый результат к концу 3 года обучения.

К концу 3 года обучения дети должны знать:

- причины некоторых заболеваний;
- способы профилактики заболеваний;
- медицинские профессии;
- правила по оказанию первой помощи при отравлении, обморожении и т.д.;
- правила этикета;
- что такое вредные привычки;
- приёмы самомассажа.

К концу 3 года обучения дети должны уметь:

- распознавать симптомы болезней(грипп, ангина и др.);
- оказывать ПМП себе и другим ;
- заботиться о своём здоровье;

УЧЕБНО

–

ТЕМАТИЧЕСКИЙ

ПЛАН

«Здоровейка»

4класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель:создание условий для формирования представлений о чувстве ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 классов(34 часов).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

п/п	Раздел, тема, содержание занятия	Всего, час.	Организационная форма занятия			Планируемый результат
			лекции	Эксперименты, походы, поездки	практические занятия	
	Введение «Вот мы и в	8	4		4	

	<i>школе).</i>					
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	2	1		1	Изготовление плаката, связанных с ЗОЖ
2	Правила личной гигиены	2	1		1	Изготовление листовки с правилами личной гигиены
3	Физическая активность и здоровье	2	1		1	Написание минисочинений
4	Как познать себя	2	1		1	Беседа за круглым столом
I	<i>Питание и здоровье</i>	9	5		4	
1	Питание необходимое условие для жизни человека	2	1		1	Изготовление буклета, связанный с правильным питанием
.2	Здоровая пища для всей семьи	2	1		1	Составление примерного рациона правильного питания для всей семьи
3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2	1		1	Узнают чем питались в стародавние времена, составление сравнительной схемы, чем питались в стародавние времена и сейчас

4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	1			Узнают о здоровом питании и правильном рационе питания
5	«Богатырск ая силушка»	2	1		1	Подведение итога о правильном питании и участие в конкурсах
II	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	14	7		7	
1	Домашняя аптечка	2	1		1	Узнают о лекарственных растениях, учатся различать их, используя гербарий, сбор некоторых лекарственных растений в свой личный гербарий
2	«Мы за здоровый образ жизни»	2	1		1	Изготовление листочков, связанных с этой темой
3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	2	1		1	Круглый стол
4	«Береги зрение с молоду».	2	1		1	Поймут всю важность сохранения зрения с молодости
5	Как избежать искривления позвоночника	2	1		1	Закрепление знаний о том, как нужно следить за красивой осанкой

6	Отдых для здоровья	2	1		1	Проведение игр, физминуток в течение дня
7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	2	1		1	Викторина
V	<i>Я в школе и дома</i>	10	5		5	
1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	2	1		1	Разработка режима дня
2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	2	1		1	Вспомнят правила поведения в школе, классе, проигрывание педагогических ситуаций
3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	2	1		1	Участие в спектакле, инсценирование
4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	2	1		1	Беседа с учащимися, связанная с темой дружбы
5	Мода и школьные будни	1	1			Беседа с учащимися по поводу внешнего вида в школе, изготовление набросков модной школьной одежды
	Делу время	1			1	Игра –

6	, потехе час.					викторина
	Чтоб забыть про докторов	13	3		10	
1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	2	1		1	Участие детей в веселых стартах
2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни». "Подвижны е игры на свежем воздухе" "Спортивн ые эстафеты веселые старты" "Лыжная прогулка"	6			6	Приобщение учащихся к ЗОЖ
3	Кукольный спектакль Преображе нский «Огородники»	1	1			Инсценировани е произведения
4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	2	1		1	Школьный конкурс «Разговор о правильном питании»
5	Школа безопасности	2			2	Разработка памятки о правилах безопасности
I	Я и моё ближайшее окружение	7	3		4	
1	Размышлен ие о жизненном	2	1		1	Беседа с учащимися о их

	опыте					жизненном опыте, написание мини-сочинения
2	Вредные привычки и их профилактика	2	1		1	Изготовление плаката, связанного с этой темой
3	Школа и моё настроение	2	1		1	Беседа с учащимися, анкетирование
4	В мире интересного.	1			1	Круглый стол
II	«Вот и стали мы на год взрослей»	8	3		5	
1	Я и опасность.	2	1		1	Беседа с учащимися, тестирование
2	Игра «Мой горизонт»	2	1		1	Участие в игре
3	Гордо реет флаг здоровья	2	1		1	Подведение итогов полученных знаний по пройденным темам
4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	2			2	Диагностика. Книга здоровья
	Итого:	43				

Ожидаемый результат к концу 4 года обучения.
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;
 - определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
 - заботиться о своем здоровье;
 - 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;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА

Курс «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 11 лет, составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 2 часа в неделю: 1 класс — 66

часа в год, 2-4 классы -68 часа в год. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- формирование представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, 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;

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 укрепление 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, СРВИ, 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.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

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

1 класс

Тема	1.	Дорога	к	доброму	здоровью
Тема	2.	Здоровье	в	порядке-	спасибо зарядке
Тема	3.	В	гостях	у	Мойдодыра
		Кукольный			спектакль
		К.	Чуковский		«Мойдодыр»
Тема	4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль - праздник)			

2 класс

Тема	1.	Что	мы	знаем	о	ЗОЖ
Тема	2.	По		стране		Здоровячок
Тема	3.	В	гостях	у		Мойдодыра
Тема	4.	Я	хозяин	своего	здоровья	(текущий контроль - КВН)

3 класс

Тема	1.	«Здоровый образ жизни, что это?»			
Тема	2.	Личная гигиена			
Тема	3.	В	гостях	у	Мойдодыра
Тема	4.	«Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)			

4 класс

Тема	1.	«Здоровье и здоровый образ жизни»			
Тема	2.	Правила личной гигиены			
Тема	3.	Физическая активность и здоровье			
Тема	4.	Как познать себя (Текущий контроль знаний – За круглым столом)			

Раздел 2. Питание и здоровье

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

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.	Как и чем мы питаемся			
Тема	5.	Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний - викторина)			

2 класс

Тема	1.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.			
Тема	2.	Культура питания. Этикет.			
Тема	3.	Спектакль «Я выбираю кашу»			
Тема	4.	«Что даёт нам море»			
Тема	5.	Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)			

3 класс

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

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» Текущий контроль знаний –КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

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

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 3. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4. Экскурсия «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. Подвижные игры на свежем воздухе

Тема 8. Спортивные эстафеты веселые старты

Тема 9. Лыжная прогулка

Тема 10. В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

2 класс

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. День здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе

Тема 5. День здоровья. Спортивные эстафеты веселые старты

Тема 6. День здоровья. Лыжная прогулка

Тема 7. Иммуитет

Тема 8. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 9. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 10. Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»

Тема 4. День здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе

Тема 5. День здоровья. Спортивные эстафеты веселые старты

Тема 6. День здоровья. Лыжная прогулка

Тема 7. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 8. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 9. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 10 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс

Тема 1. Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4. «Береги зрение с молодую».

Тема 5. Как избежать искривления позвоночника

Тема 6. Отдых для здоровья
Тема 7. Умеем ли мы отвечать за свое здоровье. Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома

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

Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья .

Тема 2. Зрение – это сила

Тема 3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые перемены

Тема 5. Перемена с увлечением

Тема 6. Здоровье и домашние задания

Тема 7. Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс

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 Текущий контроль знаний

3 класс

Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья

Тема 2. «Доброречие»

Тема 3. С. Преображнский «Капризка»

Тема 4.«Бесценный дар- зрение»

Тема 5. Гигиена правильной осанки

Тема 6. Школа безопасности

Тема 7. «Спасатели ,вперёд!»Текущий контроль знаний

4 класс

Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

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

Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5. Мода и школьные будни

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

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

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

1 класс

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4. Режим дня первоклассника

Тема 5. «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4. Полезные советы
 Тема 5. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы
 Текущий контроль знаний - школьный конкурс «Разговор о правильном питании»
3 класс

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 вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»
4 класс

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
 Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».
 Тема 3. День здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе
 Тема 4. День здоровья. Спортивные эстафеты веселые старты
 Тема 5. День здоровья. Лыжная прогулка
 Тема 6. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
 Тема 7. Школа безопасности
 Тема 8. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

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

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»
 Тема 2. Вредные и полезные привычки.
 Тема 3. Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний - ролевая игра
2 класс

Тема 1. Мир эмоций и чувств
 Тема 2. Вредные привычки
 Тема 3. «Веснянка»
 Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

3 класс

Тема 1. Мир моих увлечений
 Тема 2. Вредные привычки и их профилактика
 Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»
 Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

4 класс

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»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс

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

Тема 1. Я и опасность.

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

Тема 3. Первая помощь при отравлении

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

3

клас

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

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

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4

класс

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».итоговый контроль знаний -

Диагностика. Составление книги здоровья.

№ темы	Темы экскурсий	Часы
1	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
2	«Природа – источник здоровья»	1
3	«У природы нет плохой погоды»	1
	ИТОГО:	3

Материально-техническое обеспечение

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровейка» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, вода, аптечка, макет глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

- компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Библиографический список

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Безруких М.М. «Разговор о правильном питании»
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
6. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005 – № 11. – С. 75–78.
8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. Вако, 2004. – 124 с.
9. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М. ВАКО, 2007 г. – Мастерская учителя.
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. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003 – 268 с.
14. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. Начальная школа, №1 – 2003 с.57.
15. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. М. 1991 – 120 с.