

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
(МАОУ «СОШ № 2»)

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МАОУ «СОШ № 2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

внеурочная деятельность
курс «Здорово быть здоровым»
(социальное, спортивно – оздоровительное направление)

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4 классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков;
- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» занимают метапредметные результаты, благодаря которым по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

Здоровьесберегающая организация образовательной деятельности предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты отражают:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование

культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражают:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации проведения самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Методическое обеспечение курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для учащихся начальной школы (1-4 кл), рабочей программой курса.

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практикоориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий, учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование

потребности в достижении результатов и пр.).

1 класс - «Первые шаги к здоровью» (33 часа)

Виды деятельности: праздник, викторина, игра- викторина, круглый стол, ролевая игра, диагностика

2 класс - «Если хочешь быть здоров» (34 часа)

Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

3 класс- «По дорожкам здоровья» (34 часа)

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

4 класс- «Я, ты, он, она - мы здоровая семья» (34 часа)

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
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».
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье». Мир моих увлечений.
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	«Дальше, быстрее, выше»

мероприятия	«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»	«Разговор о правильном питании». «Вкусные и полезные вкусы». «Хлеб всему голова». «Что даёт нам море».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол - во часов	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	праздник
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	викторина
IV	Я в школе и дома	6	игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	диагностика
	Итого:	33	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол - во часов	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	КВН
II	Питание и здоровье	5	викторина

III	Моё здоровье в моих руках	7	за круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании» конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	беседа
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	диагностика
	Итого:	34	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол – во часов	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	праздник
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	сюжетно-ролевые игры
IV	Я в школе и дома	6	беседа
V	Чтоб забыть про докторов	4	сюжетно-ролевые игры
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	диагностика
	Итого:	34	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол – во часов	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	круглый стол
II	Питание и здоровье	5	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	викторина
IV	Я в школе и дома	6	игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	беседа
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	проект
	Итого:	34	

Система оценки достижений планируемых результатов.

Программа внеурочной деятельности по данному направлению предполагает использование таких форм и методов обучения, которые адекватны возрастным возможностям младшего школьника, а также предполагает параллельное изучение правил здорового образа жизни и применения этих знаний на практике, в жизни.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы происходит путем накопления материалов в Портфолио учеников.

Формы осуществления тематического контроля:

- наблюдение за внешним видом и поведением учащихся в школе на уроках, на переменах, в столовой;
- беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ;
- опрос на занятиях;
- проведение нестандартных занятий и праздников на повторение изученного;
- театрализованные представления;
- конкурсы, викторины, КВН на знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять;
- спортивные праздники;
- сюжетно-ролевые игры;
- творческие конкурсы;
- тесты и анкетирование

Подведение итогов каждого изучаемого раздела предлагается в игровой форме, при организации коллективного творческого дела. Данная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также способствует процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся является значимым участником деятельности.

Формой промежуточной аттестации является **тестирование** в конце каждого учебного года «Оцени себя сам»; выступления на школьной научно-практической конференции, праздники Здоровья.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ
1 класс
«Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Формирование универсальных учебных действий	Форма контроля
			лекции	практические занятия		
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	2	2	П: формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. К: участвовать в диалоге; умение слушать и понимать других. Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности. Л: формирование первоначальных представлений о значении здорового образа жизни.	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1		1		
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1		1		
1.3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1			
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1	праздник	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2	П: формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе. К: умение учиться работать в группе, умение договариваться, сотрудничать. Р: учиться работать по предложенному учителем плану.	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1			
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1		1		
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1			
2.4	Как и чем мы питаемся	1	1			

2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1		1	Л: формирование первоначальных представлений о значении здорового образа жизни, о его позитивном влиянии на развитие человека.	викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3	4	П: умение перерабатывать полученную информацию, делать вывод. К: умение учиться работать в группе, умение договариваться, сотрудничать. Р: умение отличать верное от неверного. Л: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	1			
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1			
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1			
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		1		
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1		1		
3.6	<u>День здоровья</u> «Как победить болезнь?»	1		1		
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1		1		викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3	П: умение перерабатывать полученную информацию, делать вывод, умение сравнивать и группировать. К: учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе. Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
4.2	Зрение – это сила	1	1			
4.3	Осанка – это красиво	1		1		
4.4	Весёлые переменки	1		1		
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1			
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1		1		Игра-викторина

					Л: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3	П: ознакомление с правилами здорового образа жизни. К: учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе. Р: учить умению давать самооценку.	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1			
5.2	Вкусные и полезные вкусы	1		1		
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1		1		
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		1	Л: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	круглый стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	2	1	П: умение добывать новые знания К: учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе. Р: учиться работать по предложенному учителем плану, прогнозировать, учить умению самооценки. Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	
6.1	Моё настроение « Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			день вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1			
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1		1		Ролевая игра
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2	П: умение сравнивать и группировать, добывать новые знания. К: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока.	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			
7.2	Первая доврачебная помощь	1		1		
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная	1	1			

	сказка «Репка»				Р: умение планировать собственную деятельность. Л: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	диагностика
7.4	Чему мы научились за год.	1		1		
	Итого:	33	16	17		

2 класс
«Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	3	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1		1	
1.2	По стране Здоровейке	1		1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
1.4	Я хозяин своего здоровья	1		1	КВН
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1		
2.2	Культура питания. Этикет.	1		1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1		
2.4	«Что даёт нам море»		1		
2.5	Светофор здорового питания	1		1	викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4	3	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1		
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1		
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	1		
3.4	Иммунитет	1		1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое	1		1	

	здоровье».				
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1		
3.7	Слагаемые здоровья	1		1	круглый стол
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3	
4.1	Я и мои одноклассники	1	1		
4.2	Почему устают глаза?	1	1		
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		1	
4.4	Шалости и травмы	1		1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1		
4.6	Умники и умницы	1		1	КВН
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1		
5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1		1	круглый стол
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1		1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		1	городской конкурс
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1		
6.2	Вредные привычки	1	1		
6.3	«Веснянка»	1		1	
6.4	В мире интересного	1		1	Научно-практическая конференция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2	
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1		1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1		
7.4	Наши успехи и достижения	1		1	диагностика
	Итого:	34	16	18	

3 класс
«По дорожкам здоровья»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи- ческие занятия	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	3	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		1	
1.2	Личная гигиена	1		1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
1.4	«Остров здоровья»	1		1	Игра
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2	
2.1	Игра «Смак»	1	1		
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1		1	
2.3	Вредные микробы	1	1		
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1		
2.5	«Чудесный сундучок»	1		1	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4	3	
3.1	Труд и здоровье	1	1		
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1		
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	1		
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		1	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1		
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1		1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1		
4.2	«Доброречие»	1	1		
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1		1	
4.4	«Бесценный дар - зрение».	1		1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	1		
4.6	«Спасатели, вперёд!»	1		1	викторина

V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3	
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1		
5.2	Движение это жизнь	1		1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1		1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1		1	конкурс «Разговор о правиль- ном питании»
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2	
6.1	Мир моих увлечений	1	1		
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1		
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		1	
6.4	В мире интересного.	1		1	Научно – практиче ская конфе- ренция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2	
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Лесная аптека на службе человека	1		1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1		КВН
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1		1	диагност ика
	Итого:	34	16	18	

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья».

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи- ческие занятия	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	3	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		1	
1.2	Правила личной гигиены	1		1	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1		
1.4	Как познать себя	1		1	За круглым

					СТОЛОМ
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1		
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1		1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1		
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1		
2.5	«Богатырская силушка»	1		1	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4	3	
3.1	Домашняя аптечка	1	1		
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1		
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1		
3.4	«Береги зрение с молодую».	1		1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1		1	
3.6	Отдых для здоровья	1	1		
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1		1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1		
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1		
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1		1	
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		1	
4.5	Мода и школьные будни	1	1		
4.6	Делу время, потехе час.	1		1	Игра - викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1		
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.	1		1	
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1		1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1		1	Конкурс «Разговор о

					правильн ом питании»
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1		
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1		
6.3	Школа и моё настроение	1		1	
6.4	В мире интересного	1		1	Научно – практиче ская конфе- ренция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2	
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Игра «Мой горизонт»	1		1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	1		
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		1	Диагност ика. Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	