

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ключевская начальная школа-детский сад  
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

**Принята**

Педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

**Утверждена**

Директором  
МБОУ Ключевской НШ-ДС  
\_\_\_\_\_/Л.Х. Матурова/  
приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Программа  
внеурочной деятельности  
«Здоровей-ка»**

2024- 2025 учебный год

### **Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе рабочей программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка».

Современная быстро развивающаяся система образования, 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. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся. Программа «Здоровейка» направлена на преодоление следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. 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 2.4.3648-20 «Гигиенические требования к режиму учебно- воспитательного процесса» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28);
- Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения»;
- письмо МО РФ № 220/11-12 от 22.02.1999 «О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе»;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

**Цель:** обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, включая формирование навыков самооценки и самоконтроля по отношению к собственному здоровью.

**Задачи:**

- формировать представление о всех компонентах здоровья;
- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать коммуникативную культуру обучающихся как необходимое условие ведения здорового образа жизни.

Программа носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами, как «Литературное чтение», «Окружающий мир», «Технология», «Изобразительное искусство», «Физическая культура», «Музыка». Программа предназначена для обучающихся 1–4-х классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю: 1-й класс – 66 часов в год, 2–4-й классы – 68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом,

психологическом развитии ребенка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Программа состоит из четырех частей:

**«Первые шаги к здоровью»** (1-й класс).

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

**«Если хочешь быть здоров»** (2-й класс).

Цель: формирование культуры питания, понятий об иммунитете и закаливающих процедурах, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, совершенствование культуры поведения в общественных местах.

**«По дорожкам здоровья»** (3-й класс).

Цель: формирование понятий об интеллектуальных способностях, о личной гигиене, здоровье, микробах, вредных привычках, профилактика вредных привычек, применение лекарственных растений в профилактических целях.

**«Я, ты, он, она – мы здоровая семья»** (4-й класс).

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

Программа рассматривает проблему сохранения и укрепления здоровья, включая его социальную, психологическую и соматическую характеристики. Ее реализация в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Разделы Программы:

1. «Вот мы и в школе» – рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.
2. «Питание и здоровье» – знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приема пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.
3. «Мое здоровье – в моих руках» – изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
4. «Я в школе и дома» – закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона.
5. «Чтоб забыть про докторов» – знакомство с видами и правилами закаливания организма.
6. «Я и мое ближайшее окружение» – изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома.
7. «Вот и стали мы на год взрослей» – знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся.

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.

**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. Реализация основной образовательной программы учреждения предусматривает достижение следующих результатов:

- личностных - готовности и способности обучающихся к саморазвитию, сформированности мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловых установок выпускников начальной школы, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированности основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметных – освоенных обучающимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных);

- предметных – освоенного обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыта специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также системы основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

Личностным результатом реализации Программы является формирование *определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Метапредметным результатом реализации Программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

#### 1.Регулятивных:

- определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;

- проговаривать* последовательность действий в ходе занятия;

- высказывать* свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *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 занятии.

#### 2. Познавательных:

- делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в рабочих тетрадях для школьников «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова);

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя рабочие тетради для школьников «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова), 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, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

#### 3. Коммуникативных:

- доносить 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).

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению у обучающихся развиваются следующие группы качеств: отношение к самому себе, другим людям, вещам, окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. В конечном итоге будет сформировано сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях, произойдет осознание необходимости заботы о нем и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а также расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**  
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;
- права свои и других людей;
- общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных учреждениях и соблюдать их;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания;

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, табакокурением;
- 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 свое поведение в различных жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **Содержание курса**

#### **Раздел I. Введение «Вот мы и в школе» (32 ч)**

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

| Тема                                                                      | Содержание                                                                                                       |                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | Теория                                                                                                           | Практический выход                                                                |
| <b>1-й класс (8 ч)</b>                                                    |                                                                                                                  |                                                                                   |
| 1. Дорога к доброму здоровью                                              | Вводное занятие. Что такое Здоровье                                                                              | Ромашка здоровья                                                                  |
| 2. Здоровье в порядке – спасибо зарядке                                   | Для чего нужна утренняя гимнастика.<br>Как она влияет на общее состояние организма                               | Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики                              |
| 3. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль «Мойдодыр» (К. Чуковский)    | Гигиена: для чего она нужна                                                                                      | Просмотр кукольного спектакля                                                     |
| 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». Текущий контроль – праздник |                                                                                                                  | Просмотр мультимедийных фильмов «Ох и Ах», «Королева зубная щетка»                |
| <b>2-й класс (8 ч)</b>                                                    |                                                                                                                  |                                                                                   |
| 1. Что мы знаем о ЗОЖ                                                     | Что входит в понятие «здоровый образ жизни»                                                                      | Проигрывание различных ситуаций.<br>С. Михалков «Разве что-то есть на свете...»   |
| 2. По стране Здоровейке                                                   | Какие жители населяли бы вашу страну                                                                             | Рисуем страну Здоровейку                                                          |
| 3. В гостях у Мойдодыра                                                   | Наша гигиена: как ее соблюдать                                                                                   | Э. Успенский «Очень страшная история»<br>Л. Яхнин «Жил на свете мальчик странный» |
| 4. Я хозяин своего здоровья. Текущий контроль – КВН                       | Что мы знаем о здоровье<br>Как укрепить свое здоровье                                                            | КВН                                                                               |
| <b>3-й класс (8 ч)</b>                                                    |                                                                                                                  |                                                                                   |
| 1. Что такое здоровый образ жизни                                         | Что такое ЗОЖ<br>Какие вопросы можно отнести к этой теме<br>Все ли мы ведем здоровый образ жизни. Что это значит | Создаем древо жизни                                                               |
| 2. Личная гигиена                                                         | Вредные привычки<br>Надо быть внимательным к своему здоровью                                                     | Г. Остер «Нет приятнее занятия...»                                                |
| 3. В гостях у Мойдодыра                                                   | В. Лившиц «Тротуар ему не нужен», Б. Заходер «Петя мечтает»                                                      | Выставка рисунков «Будем соблюдать правила личной гигиены»                        |
| 4. Остров здоровья. Текущий контроль знаний – игра                        | Создание макета острова здоровья                                                                                 | Игра                                                                              |
| <b>4-й класс (8 ч)</b>                                                    |                                                                                                                  |                                                                                   |
| 1. Здоровье и здоровый образ                                              | Умей сказать нет вредной                                                                                         | Разбор ситуации. Э.                                                               |

|                                              |                                                                                                       |                                                                                          |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| жизни                                        | привычке                                                                                              | Мошковская «Странные вещи со мною случаются». Выпуск плакатов «Нет места табачному дыму» |
| 2. Правила личной гигиены                    | Какие вредные привычки знаете. Как отучить себя от вредных привычек                                   | С. Михалков «Пятерня! Пятерня!»                                                          |
| 3. Физическая активность и здоровье          | Здоровье – это движение<br>Наблюдая за животными, учимся у них движениям (кошка, птица, лошадь, рысь) | Разучивание народных игр «Городки», «Совушки»                                            |
| 4. Как познать себя. Текущий контроль знаний |                                                                                                       | За круглым столом                                                                        |

## Раздел II. Питание и здоровье (40 ч)

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, режиме питания, режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

| Тема                                                                                      | Содержание                                                                                            |                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | Теория                                                                                                | Практический выход                                                       |
| <b>1-й класс (10 ч)</b>                                                                   |                                                                                                       |                                                                          |
| 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | Что такое витамины. Для чего нужны витамины. В каких продуктах содержатся витамины А, С               | Рисунки «Какие витамины мы знаем»                                        |
| 2. Культура питания. Приглашаем к чаю                                                     | Церемония чаепития у разных народов                                                                   | Чаепитие. Учимся накрывать на стол. Работа в рабочей тетради             |
| 3. Кукольный спектакль «Овощи» (Ю. Тувим)                                                 | Как правильно питаться. Какие полезные продукты необходимо включать в свой рацион питания             | Просмотр кукольного спектакля                                            |
| 4. Как и чем мы питаемся                                                                  | Питание – необходимое условие для жизни человека. Продукты – полезные и вредные для здоровья человека | Лепка из соленого теста                                                  |
| 5. Красный, желтый, зеленый. Текущий контроль знаний – викторина                          | Разноцветные столы: зеленый, желтый, красный                                                          | Сочини сказку «Витаминчики». Угадай витамин. Вредные и полезные продукты |
| <b>2-й класс (10 ч)</b>                                                                   |                                                                                                       |                                                                          |
| 1. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь                    | Режим питания. Пищевая тарелка                                                                        | Составляем меню на каждый день                                           |
| 2. Культура питания. Этикет                                                               | Как и где мы едим. Как правильно есть. Правила                                                        | Работа в рабочей тетради                                                 |

|                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | поведения за столом. За столом мальчики и девочки                                                                |                                                                                                                               |
| 3. Спектакль «Я выбираю кашу»                                         | Что за блюдо – эта каша. Какие бывают каши. Как они влияют на пищеварение                                        | Знакомство со сказками: «Горшочек каши» (Братья Гримм), «Каша из топора» (русская народная сказка), «Мишкина каша» (Н. Носов) |
| 4. Что дает нам море                                                  | Съедобные морские растения и животные. Йод – микро-элемент, необходимый для нашего организма. Разнообразие блюд. | Викторина «В гостях у Нептуна» (вопросы о морепродуктах и правилах питания). Работа в рабочей тетради                         |
| 5. Светофор здорового питания. Текущий контроль знаний – викторина    | Самая вкусная и полезная Каша. Витамины для нас Накрываем на стол Составляем свое меню                           | Придумать свою кашу Нарисовать рисунок продукта на выбранный витамин Этикет. Меню на 1 день Подведение итогов                 |
| <b>3-й класс (10 ч)</b>                                               |                                                                                                                  |                                                                                                                               |
| 1. Игра «Смак»                                                        | Овощи и фрукты. Составление меню на завтрак Приготовление салата Приготовление бутерброда Накрываем на стол      | Игра                                                                                                                          |
| 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья | Доктор дает советы о правильном питании                                                                          | Мини-проект «Правильное питание и здоровье»                                                                                   |
| 3. Вредные микробы                                                    | Что такое микробы. Где находятся микробы. Как микробы попадают в организм. Как победить микробов                 | Рисуем микробов                                                                                                               |
| 4. Что такое здоровая пища и как ее приготовить                       | Что можно есть на завтрак                                                                                        | Поделки из соленого теста                                                                                                     |
| 5. «Чудесный сундучок». Текущий контроль знаний – КВН                 | Собираем сундучок здоровья                                                                                       | КВН                                                                                                                           |
| <b>4-й класс (10 ч)</b>                                               |                                                                                                                  |                                                                                                                               |
| 1. Питание – необходимое условие для жизни человека                   | Что такое диета. Как она влияет на здоровье человека                                                             |                                                                                                                               |
| 2. Здоровая пища для всей семьи                                       | Что значит умеренность и разнообразие. Овощи – кладовая здоровья                                                 | Готовим обед из трех блюд                                                                                                     |
| 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени        | Традиции и обычаи питания в разных странах. История и культура питания на Руси                                   | Кулинарные истории (книжки раскладушки)                                                                                       |
| 4. Секреты здорового питания.                                         | Рацион питания Золотые правила питания.                                                                          | Какие продукты питания разрушают, а какие укрепляют здоровье                                                                  |
| 5. Богатырская силушка.                                               | Текущий контроль знаний – КВН                                                                                    | Мини-проект «Мой образ жизни»                                                                                                 |

### Раздел III. Мое здоровье – в моих руках (56 ч)

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

| Тема                                                         | Содержание                                                                                                                        |                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | Теория                                                                                                                            | Практика                                                                                                         |
| <b>1-й класс (14 ч)</b>                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                  |
| 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим                  | Режим дня. Когда и что надо есть чтобы быть здоровым                                                                              | Занятие в рабочей тетради                                                                                        |
| 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим                  | Для чего нужен сон. Когда надо ложиться спать. Режим дня: каким он должен быть                                                    | Занятие в рабочей тетради                                                                                        |
| 3. Кукольный театр по стихотворению «Ручеек»                 | Здоровье в весенний период. Где найти витамины весной                                                                             |                                                                                                                  |
| 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | Что такое сезонные изменения в природе. Одежда человека и соответствие ее временам года                                           | Экскурсия                                                                                                        |
| 5. Как обезопасить свою жизнь                                | Что такое безопасность. Какие опасности подстерегают нас вокруг. Что такое техника безопасности                                   |                                                                                                                  |
| 6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»  | Какие простудные заболевания вы знаете. Симптомы заболевания. Как лечить заболевшего                                              |                                                                                                                  |
| 7. В здоровом теле – здоровый дух. Текущий контроль знаний   |                                                                                                                                   | Викторина                                                                                                        |
| <b>2-й класс (14 ч)</b>                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                  |
| 1. Сон и его значение для здоровья человека                  | Сон – лучшее лекарство. Почему люди засыпают сидя. Что чувствует человек, когда плохо спит. Что надо сделать, чтобы быстро уснуть | С. Михалков «Не спать»                                                                                           |
| 2. Закаливание в домашних условиях                           | Закаливающие процедуры. Шесть признаков здорового закаленного человека. Кто такой долгожитель                                     |                                                                                                                  |
| 3. День здоровья «Будьте здоровы».                           |                                                                                                                                   | Эстафета «Сильнее, быстрее, выше». Составление меню. Накладывание повязки. Отгадывание загадок. Правила питания. |
| 4. Иммуитет                                                  | Иммуитет: что это такое. От чего зависит иммуитет. Как повысить иммуитет                                                          |                                                                                                                  |

|                                                               |                                                                                                                                                                 |                                       |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»           | Что такое здоровье. Нужно ли его укреплять и почему. Как укреплять здоровье                                                                                     |                                       |
| 6. Спорт в жизни ребенка                                      | О спорт! Ты мир. Какие виды спорта вы знаете. Какие виды спорта нравятся вам и почему. Каким видом спорта вы занимаетесь и почему. Как спорт влияет на здоровье | Показательные выступления спортсменов |
| 7. Слагаемые здоровья. Текущий контроль знаний – круглый стол | Почему люди желают друг другу здоровья                                                                                                                          | Заседание-рассуждение                 |

### 3-й класс (14 ч)

|                                                                     |                                                                                       |                                      |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Труд и здоровье                                                  | Может ли труд влиять на здоровье. Какой труд полезен. Часто ли вы помогаете родителям |                                      |
| 2. Наш мозг и его волшебные действия                                | Наши помощники: память, мышление, воображение. Как их развивать                       | Видеофильм «Быстрое развитие памяти» |
| 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»                           | В здоровом теле – здоровый Дух.                                                       | Эстафета                             |
| 4. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья                       | Закаливающие процедуры. Почему надо закалывать организм                               |                                      |
| 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»                 | Здоровье и его значимость для человека                                                |                                      |
| 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»                          | Как природа может влиять на Здоровье                                                  | Экскурсия                            |
| 7. Мое здоровье – в моих руках. Текущий контроль знаний – викторина |                                                                                       | Викторина                            |

### 4-й класс (14 ч)

|                                          |                                                                                                                                                           |                                     |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Домашняя аптечка                      | Что такое аптечка. Для чего она нужна. Чем аптечка отличается от магазина. Какие лекарства хранятся в вашей аптечке. Препараты первой медицинской помощи. | С. Михалков «Для больного человека» |
| 2. Мы – за здоровый образ жизни          | Как сохранить и укрепить здоровье. Загадки. Жизненный опыт. Сообщения. Кроссворды                                                                         | Выпуск стенгазеты                   |
| 3. Марафон «Сколько стоит твое здоровье» | Как оценить свое здоровье                                                                                                                                 |                                     |
| 4. Береги зрение с молодости.            | Травмы глаз. Полезное и вредное для глаз. Полезные продукты для укрепления                                                                                |                                     |

|                                                                                |                                                                                                              |                           |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                                                                                | зрения.                                                                                                      |                           |
| 5. Как избежать искривления позвоночника                                       |                                                                                                              | Занятие в группе здоровья |
| 6. Отдых для здоровья                                                          | Делу время – потехе час.<br>Переутомление: что это такое.<br>Как надо отдыхать.<br>Составляем правила отдыха |                           |
| 7. Умеем ли мы отвечать за свое здоровье. Текущий контроль знаний – викторина. | Круглый стол. От чего зависит здоровье. Что нужно знать и уметь, чтобы укрепить здоровье.                    |                           |

#### Раздел IV. Я в школе и дома (48 ч)

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

| Тема                                                                                      | Содержание                                                                                                         |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | Теория                                                                                                             | Практика                                                                |
| <b>1-й класс (12 ч)</b>                                                                   |                                                                                                                    |                                                                         |
| 1. Мой внешний вид – залог здоровья                                                       | Мой внешний вид в школе и дома. Как внешний вид влияет на здоровье                                                 | Игра-соревнование «Одень друга» (с завязанными глазами)                 |
| 2. Зрение – это сила                                                                      | Главные помощники человека. Как защищены глаза. Что еще оберегает глаза. У кого зрение острее. Почему оно портится | Зарядка для глаз                                                        |
| 3. Осанка – это красиво                                                                   | Что такое осанка. Эволюция человека. Как сохранить осанку красивой.                                                | Упражнения по сохранению осанки                                         |
| 4. Веселые переменки                                                                      | Для чего нужны переменки. Правила поведения на перемене                                                            | Б. Заходер «Перемена», отрывок из рассказа М. Кунина «Федя на перемене» |
| 5. Здоровье и домашние задания.                                                           | Режим дня. Как вы готовите домашнее задание. Рубрика «Как надо готовить домашнее задание: твое мнение»             |                                                                         |
| 6. Мы, веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Текущий контроль знаний |                                                                                                                    | Игра                                                                    |
| <b>2-й класс (12 ч)</b>                                                                   |                                                                                                                    |                                                                         |
| 1. Я и мои одноклассники                                                                  | Мы одна дружная семья. Мои отношения с одноклассниками                                                             | Рисунок дружбы                                                          |
| 2. Почему устают глаза                                                                    | Как сберечь зрение. Правила бережного отношения к                                                                  | Гимнастика для глаз                                                     |

|                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | глазам. Если вы носите очки                                                                                             |                                                                                                 |
| 3. Гигиена позвоночника.<br>Сколиоз правильной осанки | Откуда взялся сколиоз.<br>Правила поддержания                                                                           |                                                                                                 |
| 4. Шалости и травмы                                   | Что такое шалости. К чему могут привести шалости. Как избежать травм                                                    |                                                                                                 |
| 5. «Я сажусь за уроки».<br>Переутомление и утомление  | Умеешь ли ты готовить уроки. Правила подготовки домашнего задания                                                       | Составление своего режима дня                                                                   |
| 6. Умники и умницы.<br>Текущий контроль знаний        |                                                                                                                         | Игра по пройденным темам, решение ситуативных задач                                             |
| <b>3-й класс (12 ч)</b>                               |                                                                                                                         |                                                                                                 |
| 1. Мой внешний вид – залог здоровья                   | Обувь, платье и жилище быть должны как можно чище. Всегда ли здоровье зависит от гигиены                                |                                                                                                 |
| 2. Доброречие                                         | Умеем ли мы вежливо обращаться друг с другом. Какие слова мы чаще всего говорим другим людям. Что такое сквернословие   | Решение ситуативных задач.                                                                      |
| 3. Спектакль «Капризка» (С. Преображенский)           | Что такое каприз. Когда дети капризничают. Умение держать себя в руках                                                  | Кукольный театр                                                                                 |
| 4. Бесценный дар – зрение.                            | Как сохранить зрение. Когда обращаются к врачу-офтальмологу.                                                            | Зарядка для глаз                                                                                |
| 5. Гигиена правильной осанки.                         | Что такое осанка. Как сформировать правильную осанку. Почему искривляется позвоночник                                   |                                                                                                 |
| 6. Спасатели, вперед!<br>Текущий контроль знаний      |                                                                                                                         | Игра-викторина                                                                                  |
| <b>4-й класс (12ч)</b>                                |                                                                                                                         |                                                                                                 |
| 1. Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим          | Режим дня: для чего он нужен. Какой режим дня оптимален для школьника                                                   | Составление своего режима дня                                                                   |
| 2. Класс не улица, ребята! И запомнить это надо!      | Правила поведения в классе. Техника безопасности зависит от правил поведения                                            | Составление правил поведения в классе                                                           |
| 3. Кукольный спектакль «Спешу делать добро»           | Доброе дело питает и разум и тело. Добрые и злые поступки в сказках и наяву. Выделение качеств доброго и злого человека | Мини-проект «Буду делать хорошо и не буду плохо»                                                |
| 4. Что такое дружба. Как дружить в школе              | Что такое дружба. Как выбирать друзей. Кто может считаться настоящим другом                                             | Закончи предложения: «Я хотел бы, чтобы мой друг...»<br>П. Синявский «Ветерок с березки шепчет» |
| 5. Мода и школьные будни                              | Круглый стол. Какая бывает одежда. В чем сходство и                                                                     | Э. Мошковская «Смотрите, в каком я платье...»                                                   |

|                                                                      |                                                                                                       |                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | различие разных видов одежды. Требования к школьной одежде. Какая она должна быть. Требования к обуви | А. П. Чехов сказал: «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли» |
| 6. Делу время – потехе час. Текущий контроль знаний – игра-викторина | Мы и наше окружение                                                                                   | Игра-викторина                                                                                |

#### **Раздел V. Чтоб забыть про докторов (32 ч)**

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

| Тема                                                                                                                                    | Содержание                                                             |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                         | Теория                                                                 | Практика                                                                           |
| <b>1-й класс (8ч)</b>                                                                                                                   |                                                                        |                                                                                    |
| 1. Хочу остаться здоровым                                                                                                               | Как остаться здоровым. Что препятствует нашему здоровью                |                                                                                    |
| 2. Вкусные и полезные вкусы                                                                                                             | Какие вкусы полезные и вредные для здоровья. Сколько и чего надо есть  |                                                                                    |
| 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»                                                                                             |                                                                        | Как мы делаем зарядку. Отгадывание загадок. Рисование «Здоровое питание». Эстафета |
| 4. Как сохранять и укреплять свое здоровье. Текущий контроль знаний – круглый стол                                                      | Дай совет другу. Размышления о здоровье. Сочинение сказки про здоровье |                                                                                    |
| <b>2-й класс (8 ч)</b>                                                                                                                  |                                                                        |                                                                                    |
| 1. С. Преображенский «Огородники»                                                                                                       | Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся                   | Кукольный театр                                                                    |
| 2. Как защитить себя от болезни                                                                                                         |                                                                        | Выставка рисунков                                                                  |
| 3. День здоровья «Самый здоровый класс»                                                                                                 |                                                                        | Конкурсы «Силачи», «Самая ловкая», «Самый меткий», «Знаток здорового питания»      |
| 4. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы. Текущий контроль знаний – городской конкурс «Разговор о правильном питании» |                                                                        |                                                                                    |
| <b>3-й класс (8 ч)</b>                                                                                                                  |                                                                        |                                                                                    |
| 1. Шарль Перро «Красная шапочка»                                                                                                        | С кем и как можно общаться. Как вести себя с незнакомым Человеком      | Кукольный театр                                                                    |
| 2. Движение – это жизнь                                                                                                                 |                                                                        | Разучивание игр на переменах                                                       |
| 3. День здоровья «Дальше,                                                                                                               |                                                                        | Бег с препятствиями. «Кто                                                          |

|                                                                                                                                         |                                                                                                 |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| быстрее, выше»                                                                                                                          |                                                                                                 | самый меткий». Правило «Я буду здоровым если...». Оказание первой помощи |
| 4. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные                                                                                    |                                                                                                 | Текущий контроль знаний – круглый стол «Разговор о правильном питании»   |
| <b>4-й класс (8 ч)</b>                                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                          |
| 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься                                                                                    | Какие виды спорта мы знаем. Как они укрепляют здоровье. Какие виды спорта наносят вред здоровью | Просмотр видеофильма «О спорт! Ты мир»                                   |
| 2. День здоровья «За здоровый образ жизни»                                                                                              |                                                                                                 | Путешествие по станциям                                                  |
| 3. Кукольный спектакль «Огородники» (С. Преображенский)                                                                                 | Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся                                            | Кукольный театр                                                          |
| 4. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы. Текущий контроль знаний – городской конкурс «Разговор о правильном питании» |                                                                                                 | Городской конкурс                                                        |

#### **Раздел VI. Я и мое ближайшее окружение (30 ч)**

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

| <b>Тема</b>                                                                    | <b>Содержание</b>                                                                                                            |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                | Теория                                                                                                                       | Практика                           |
| <b>1-й класс (6 ч)</b>                                                         |                                                                                                                              |                                    |
| 1. Мое настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Мое настроение» | Игра «Комплимент», научись владеть собой. Игра «Добрые слова                                                                 | Выставка рисунков «Мое настроение» |
| 2. Вредные и полезные привычки                                                 | Какие привычки можно назвать вредными. Какие привычки можно назвать полезными. Как они влияют на здоровье ученика            | Выставка рисунков                  |
| 3. Я б в спасатели пошел. Текущий контроль знаний – ролевая игра               | Учимся оказывать первую доврачебную помощь (накладываем повязку на руку, измеряем температуру, вызываем скорую помощь)       | Ролевая игра                       |
| <b>2-й класс (8ч)</b>                                                          |                                                                                                                              |                                    |
| 1. Мир эмоций и чувств                                                         | Что такое эмоции. Какие бывают эмоции. С помощью чего человек может выразить свои эмоции. Какие бывают чувства. Как поступки | Выставка рисунков «Мир эмоций»     |

|                                                                                                                |                                                                                                                                  |                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                | зависят от эмоций и чувств                                                                                                       |                                                                                          |
| 2. Вредные привычки                                                                                            | Какие вредные привычки мы знаем. Можно ли от них избавиться и как их не приобрести                                               | Выпуск стенгазеты и листовок                                                             |
| 3. Веснянка                                                                                                    | Весенние празднества. Режим питания в праздники.<br>Народные игры и гуляния                                                      |                                                                                          |
| 4. В мире интересного.<br>Текущий контроль знаний – научно-практическая конференция                            |                                                                                                                                  | Научно-практическая конференция                                                          |
| <b>3-й класс (8ч)</b>                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                          |
| 1. Мир моих увлечений                                                                                          | Какие увлечения есть у современных детей.<br>Компьютер: друг или враг.<br>Катание на роликах. Увлечение различными видами спорта |                                                                                          |
| 2. Вредные привычки и их профилактика                                                                          |                                                                                                                                  | Создание проекта «Избавься от вредной привычки»                                          |
| 3. Добро лучше, чем зло.<br>Зависть, жадность.<br>Кукольный спектакль «Сказка о рыбаке и рыбке» (А. С. Пушкин) | Что такое доброта. Кого можно назвать добрым.<br>Составляем правила доброты                                                      | Просмотр кукольного спектакля. Народная мудрость «Худо тому, кто добра не творит никому» |
| 4. В мире интересного.<br>Текущий контроль знаний – научно-практическая конференция                            |                                                                                                                                  |                                                                                          |
| <b>4-й класс (8 ч)</b>                                                                                         |                                                                                                                                  |                                                                                          |
| 1. Размышление о жизненном опыте                                                                               | Круглый стол. Что такое жизненный опыт. Как человек учится на своих ошибках.<br>Какой опыт жизненных ситуаций есть у вас         |                                                                                          |
| 2. Вредные привычки и их профилактика                                                                          | Что мешает человеку расти здоровым. Какие вредные привычки мы знаем. Как избавиться от вредной привычки                          | Стенгазета «Скажем нет вредной привычке»                                                 |
| 3. Школа и мое настроение                                                                                      | От чего зависит мое настроение. Как настроение зависит от школы. Как сделать так, чтобы у всех настроение было хорошим           | Тренинг «Лепим свое настроение, лепим свои страхи»                                       |
| 4. В мире интересного.<br>Научно-практическая конференция                                                      |                                                                                                                                  |                                                                                          |

## **Раздел VII. Вот и стали мы на год взрослых (32 ч)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

| Тема                                                                              | Содержание                                                                                                     |                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | Теория                                                                                                         | Практика                                                                                  |
| <b>1-й класс (8 ч)</b>                                                            |                                                                                                                |                                                                                           |
| 1. Опасности летом                                                                | Какие опасности подстерегают детей летом. Где можно встретить опасности. Опасность на дороге. Опасность в лесу | Просмотр видеофильма                                                                      |
| 2. Первая доврачебная помощь                                                      | Травмы. Как оказать первую помощь при порезе, ушибе, вывихе, переломе                                          | Практическая работа                                                                       |
| 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: русская народная сказка «Репка»  | Полезные продукты питания и в чем их заслуга                                                                   | Просмотр кукольного спектакля                                                             |
| 4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний – диагностика               | Подведение итогов                                                                                              | Опросник                                                                                  |
| <b>2-й класс (8 ч)</b>                                                            |                                                                                                                |                                                                                           |
| 1. Я и опасность                                                                  | Укусы насекомых, змей, собак, кошек. К чему они могут привести. Признаки укуса змеи. Первая помощь             | Практическое занятие                                                                      |
| 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль «Красивые грибы» (А. Колобова) | Что такое пищевое отравление. Чем можно отравиться. Какие грибы бывают                                         | Просмотр кукольного спектакля                                                             |
| 3. Первая помощь при отравлении                                                   | Признаки пищевого отравления. Как помочь самому себе                                                           |                                                                                           |
| 4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль                                    | Чему мы научились за год                                                                                       | Ролевые игры                                                                              |
| <b>3-й класс (8ч)</b>                                                             |                                                                                                                |                                                                                           |
| 1. Я и опасность                                                                  | Тепловой удар, солнечный удар: что это такое. Признаки теплового и солнечного удара. Первая помощь             |                                                                                           |
| 2. Лесная аптека на службе человека                                               | Какие растения лекарственные и почему                                                                          | Рассматривание гербария. Составление гербария лекарственных растений Кемеровской области  |
| 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»                                          | Как и где купаться. Правила поведения на воде. Первая доврачебная помощь утопающему                            | И. Емельянов «У моста стоит Авось...», просмотр кинофильма «Каникулы Петрова и Васечкина» |
| 4. Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль                           |                                                                                                                | Создание проекта «Я могу позаботиться о своем здоровье»                                   |

|                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| знаний – диагностика                                                                                           |                                                                                                                                               |                                                                                                          |
| <b>4-й класс (8ч)</b>                                                                                          |                                                                                                                                               |                                                                                                          |
| 1. Я и опасность                                                                                               | Какие опасности могут нам встретиться. Вспомним всё, что знаем об опасностях в летний период опасностей: дорога, лес, водоёмы, отдых на пляже | Создание и защита мини проектов по каждому виду                                                          |
| 2. Игра «Мой горизонт»                                                                                         | Что такое горизонт. Горизонт здоровья: как это понять. Что надо сделать, чтобы здоровье оставалось крепким                                    |                                                                                                          |
| 3. Гордо реет флаг здоровья                                                                                    | Что мы знаем о здоровье. Как сохранить и укрепить здоровье. Кого можно назвать здоровым человеком                                             |                                                                                                          |
| 4. Умеете ли вы вести здоровый образ жизни. Итоговый контроль знаний – диагностика; составление книги здоровья |                                                                                                                                               | Составление книги здоровья из работ учащихся за 4 года: рисунки, кроссворды, сочинения, проекты здоровья |
| № темы                                                                                                         | Тема экскурсии                                                                                                                                | Кол-во часов                                                                                             |
| 3.4                                                                                                            | Сезонные изменения и как их принимает человек                                                                                                 | 1                                                                                                        |
| 3.6                                                                                                            | Природа – источник здоровья                                                                                                                   | 1                                                                                                        |
| 3.6                                                                                                            | У природы нет плохой погоды                                                                                                                   | 1                                                                                                        |
|                                                                                                                | Итого                                                                                                                                         | 3                                                                                                        |

### Литература

1. Антропова, М. В. Режим дня школьника / М. В. Антропова, Л. М. Кузнецова. – М.: Изд. центр «Вентана-граф», 2002. – 205 с.
2. Бабкина, Н. В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса / Н. В. Бабкина // Начальная школа. – 2001. – № 12. – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1–5 классы / Н. И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2007. – 200 с.
4. Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя: 1–4 классы / Н. И. Дереклеева, И. С. Артюхова. – М.: ВАКО, 2007. – 167 с.
5. Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей / А. Н. Захаров. – М., 2005. – 85 с.
6. Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т. В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1–11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007.
9. Кузнецова, В. В. В поиске ради здоровья / В. В. Кузнецова. – Мурманск, 2007. – 120 с.
10. Невдахина, З. И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / З. И. Невдахина. – Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
11. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры. 1–4 классы. – М.: Вако, 2007. – 176 с.

12. Радюк, Е. А. Игровые модели досуга и оздоровления детей / Е. А. Радюк. – Волгоград, 2008. – 130 с.
13. Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
14. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 268 с.
15. Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в начальной школе / О. А. Степанова // Начальная школа. – 2003. – № 1. – С. 57.
16. Шапцева, Н. Н. Наш выбор – здоровье / Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Изд-во «Учитель», 2009. – 215 с.
17. Якиманская, И. С. Личностно-ориентированное обучение / И. С. Якиманская. – М., 1991. – 120 с.