

Негосударственное частное общеобразовательное учреждение

Гимназия "Сириус"

УТВЕРЖДЕНО



решением педагогического совета

от 14.08 2020 года протокол № 1

Председатель Е.Е.Громько

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для 1х – 4х классов

Здоровейка

Направление развития - *спортивно-оздоровительное*

Срок реализации – *4 года*

Степень образования, класс, возраст – *начальное общее образование, 1-4 класс*

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности	11
3. Учебный план	
1.1. Учебный план 1 класс	15
1.2. Учебно- тематический план 1 класс	15
1.3. Учебный план 2 класс	17
1.4. Учебно- тематический план 2 класс	17
1.5. Учебный план 3 класс	19
1.6. Учебно- тематический план 3 класс	19
1.7. Учебный план 4 класс	21
1.8. Учебно- тематический план 4 класс	21
1.9. Содержание курса	23
4. Литература	35

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе рабочей программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», авторы-составители Солдатова Е.Н., Матвеюшкина Е.В., Дырина Л.И., Зайнулина И.А., учителя начальных классов НЧОУ «Гимназия «Сириус»

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. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

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» (далее – Программа) 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, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Здоровейка» направлена на преодаление следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только внедрение в практику образовательного учреждения программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно- воспитательного процесса» (постановление от 29.12.2010) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999 «О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе»;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

В общеобразовательном учреждении регулярно проводится мониторинг здоровья обучающихся в начальной школе. На основании мониторинга можно констатировать, что с

каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчет динамику состояния здоровья обучающихся на заседании методического совета школы принято решение о проектировании комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1–4-х классов, реализация которой будет направлена на преодоление негативного воздействия школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по общекультурному направлению внеурочной деятельности

Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса (ВОП) в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа, в основу которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы, направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектировано с учетом преодоления вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей *цели*:

-обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, включая формирование навыков самооценки и самоконтроля по отношению к собственному здоровью.

Цель конкретизирована следующими *задачами*:

- сформировать* 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.

Основой образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника – это не конечный результат, не итог развития личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов НЧОУ «Гимназия «Сириус», как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, быть наблюдательным, осведомленным, уметь применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, быть открыт внешнему миру.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно программе развития образовательного учреждения.

Соответствие целей и задач Программы целям и задачам основной образовательной программы образовательного учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта ее реализации в педагогической практике.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами, как «Литературное чтение», «Окружающий мир», «Технология», «Изобразительное искусство», «Физическая культура», «Музыка» (табл. 1).

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Здоровейка»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство развития и воспитания, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

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

Материально-техническая база, необходимая для реализации программы «Здоровейка»

Учебные пособия:

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

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

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор и др.

***Особенности реализации программы внеурочной деятельности:
форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности***

Программа предназначена для обучающихся 1–4-х классов, занятия проводятся после уроков, продолжительность одного занятия 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. По данной программе могут вести занятия как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника (табл. 2).

Таблица №2.

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?»

	<p>Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье»</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p> <p>«Мои отношения к одноклассникам»</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p>
круглые столы	<p>«Как сохранять и укреплять свое здоровье»</p> <p>Мир моих увлечений</p>
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	<p>«Как сохранить и укрепить зрение»</p> <p>«Быстрое развитие памяти»</p> <p>«Человек»</p> <p>«Мышление и мы»</p> <p>Клещевой энцефалит</p> <p>Вредные и полезные растения.</p>
экскурсии	<p>«Сезонные изменения и как их принимает человек»</p> <p>«Природа – источник здоровья»</p> <p>«У природы нет плохой погоды»</p>
дни здоровья, спортивные мероприятия	<p>«Дальше, быстрее, выше»</p> <p>«Хочу остаться здоровым»</p> <p>. «За здоровый образ жизни»</p>
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	<p>В здоровом теле здоровый дух</p> <p>«Моё настроение»</p> <p>Вредные и полезные растения.</p> <p>Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»</p> <p>«Продукты для здоровья»</p> <p>«Мы за здоровый образ жизни»</p> <p>«Нет курению!»</p> <p>Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»</p>
решение ситуационных задач	<p>Культура питания.</p> <p>Этикет.</p> <p>Лесная аптека на службе человека</p> <p>Вредные привычки</p>
театрализованные представления, кукольный театр	<p>Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»</p> <p>Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»</p> <p>Спектакль С. Преображенский «Капризка»</p> <p>Спектакль «Спешите делать добро»</p>

Подобная реализация Программы соответствует возрастным особенностям обучающихся 1–4-х классов, способствует формированию личной культуры здоровья через организацию здоровьесберегающих практик, в процессе которых происходит интеграция знаний о культуре здоровья, что будет способствовать формированию умений обучающихся сохранять и укреплять собственное здоровье.

Количество часов программы внеурочной деятельности

и их место в учебном плане

Программа предназначена для обучающихся 1–4-х классов, реализуется учителями начальных классов, занимающимися вопросами обучения здоровому образу жизни детей в возрасте от 6 до 11 лет. Данная Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа занятий в неделю: 1-й класс – 33 часа в год, 2–4-й классы – 34 часа 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.

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.

Данная 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 ступени.

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 следующих умений:

- определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога.

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

В ходе реализации Программы 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.

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

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: информативном, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; поведенческом, позволяющем закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

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

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины*: «Красный, желтый, зеленый», «В здоровом теле – здоровый дух», «Мы, веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим», «Мое здоровье – в моих руках», «Спасатели, вперед!», «Умеем ли мы отвечать за свое здоровье», «Делу время, потехе час»;
- творческие конкурсы*: «Разговор о правильном питании», «Вкусные и полезные вкусы»;
- КВН*: «Умники и умницы», «Чудесный сундучок», «Не зная броду, не суйся в воду», «Богатырская силушка»;
- ролевые игры*: «Я б в спасатели пошел...», «Остров здоровья» «Мой горизонт»;
- школьная научно-практическая конференция* «В мире интересного».

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

Уровни оценивания:

-*низкий*: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах;

-*средний*: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление об учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий;

-*высокий*: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Учебный план 1-й класс «Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе»	4	1	3	Праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции и	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	1	2	
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	Питание и здоровье	5	3		2	
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	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3		4	
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> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1	викторина
IV	Я в школе и дома	6	3		3	
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 перемены	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
V	Чтоб забыть про докторов	4	1		3	
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	круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	2		1	
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	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2	
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 сказка «Репка»	1	1			
7.4	Чему мы научились за год.	1			1	диагностика
	Итого:	33	15	1	17	

Учебно-тематический план
2-й класс
«Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	ШНПК
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

Учебно-тематический план
2-й класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1		2	
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	Питание и здоровье	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	1			
2.5	Светофор здорового питания	1			1	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	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	1			1	

	свое здоровье”.					
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1			
3.7	Слагаемые здоровья	1			1	за круглым столом
IV	Я в школе и дома	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	Чтоб забыть про докторов	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	День здоровья «Самый здоровый класс»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	городской конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	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	«Вот и стали мы на год взрослей»	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	

**Учебный план
3-й класс
«По дорожкам здоровья»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	

V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

Учебно-тематический план 3-й класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1		2	
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	Питание и здоровье	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	1			
2.5	«Чудесный сундучок»	1			1	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	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	Я в школе и дома	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	Чтоб забыть про докторов	4	1		3	
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1			
5.2	Движение — это жизнь	1			1	
5.3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	
VI	Я и моё ближайшее окружение	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				НПК
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	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	диагностика
	Итого:	34	16		18	

**Учебный план
4-й класс
«Я, ты, он, она – мы здоровая семья»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	НПК
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

**Учебно-тематический план
4-й класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические 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	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».	1			1	

5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			1	
VI	Я и моё ближайшее окружение	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				НПК
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	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	Диагностика. Книга здоровья
	Итого:	34	16		18	

Содержание курса

Раздел I. Введение «Вот мы и в школе» (16 ч)

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

Тема	Содержание	
	Теория	Практика
1-й класс (4 ч)		
1. Дорога к доброму здоровью	Вводное занятие. Что такое здоровье	Ромашка здоровья
2. Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Для чего нужна утренняя гимнастика. 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»
2-й класс (4 ч)		
1. Что мы знаем о ЗОЖ	Что входит в понятие «здоровый образ жизни»	Проигрывание различных ситуаций. 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» Л. Яхнин «Жил на свете

		мальчик странный»
4. Я хозяин своего здоровья. Текущий контроль – КВН	Что мы знаем о здоровье Как укрепить свое здоровье	КВН
3-й класс (4 ч)		
1. Что такое здоровый образ жизни	Что такое ЗОЖ Какие вопросы можно отнести к этой теме Все ли мы ведем здоровый образ жизни. Что это значит	Создаем древо жизни
2. Личная гигиена	Вредные привычки Надо быть внимательным к своему здоровью	Г. Остер «Нет приятнее заняться...»
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
4-й класс (4 ч)		
1. Здоровье и здоровый образ жизни	Умей сказать нет вредной привычке	Разбор ситуации. Э. 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 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 (20 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	Практика
1-й класс (5 ч)		
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.	Церемония чаепития у разных	Чаепитие. Учимся накрывать

Приглашаем к чаю	народов	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
2-й класс (5 ч)		
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 поведения за столом. За столом мальчики и девочки	Работа в рабочей тетради
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 – микроэлемент, 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
3-й класс (5 ч)		
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	Рисуем микробов

	организм. Как победить 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
4-й класс (5 ч)		
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 (28 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
1-й класс (7 ч)		
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
2-й класс (7 ч)		
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	Иммунитет: что это такое. От чего зависит иммунитет. Как повысить иммунитет	
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 (7 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 (7 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 молодю.	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. Переутомление: что это такое. Как надо отдыхать. 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 (24 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
1-й класс (6 ч)		
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	Упражнения по сохранению

	человека. Как сохранить осанку красивой.	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
2-й класс (6 ч)		
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 глазам. Если вы носите очки	Гимнастика для глаз
3. Гигиена позвоночника. Сколиоз правильной осанки	Откуда взялся сколиоз. Правила поддержания	
4. Шалости и травмы	Что такое шалости. К чему могут привести шалости. Как избежать травм	
5. «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление	Умеешь ли ты готовить уроки. Правила подготовки домашнего задания	Составление своего режима дня
6. Умники и умницы. Текущий контроль знаний		Игра по пройденным темам, решение ситуативных задач
3-й класс (6 ч)		
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! Текущий контроль знаний		Игра-викторина
4-й класс (6 ч)		
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 «Спешите 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...» П. Синявский «Ветерок с березки шепчет»
5. Мода и школьные будни	Круглый стол. Какая бывает одежда. В чем сходство и различие разных видов одежды. Требования к школьной одежде. Какая она должна быть. Требования к обуви	Э. Мошковская «Смотрите, в каком я платье...» 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 (16 ч)

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

Тема	Содержание	
	Теория	Практика
1-й класс (4 ч)		
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	

2-й класс (4 ч)		
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», «Зналок здорового питания»
4. Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы. Текущий контроль знаний – городской конкурс «Разговор о правильном питании»		
3-й класс (4 ч)		
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 переменках
3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»		Бег с препятствиями. «Кто 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»
4-й класс (4 ч)		
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 (15 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.

Тема	Содержание	
	Теория	Практика
1-й класс (3 ч)		
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
2-й класс (4 ч)		
1. Мир эмоций и чувств	Что такое эмоции. Какие бывают эмоции. С помощью чего человек может выразить свои эмоции. Какие бывают чувства. Как поступки зависят от эмоций и чувств	Выставка рисунков «Мир эмоций»
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. Народные игры и гуляния	
4. В мире интересного. Текущий контроль знаний – научно-практическая конференция		Научно-практическая конференция
3-й класс (4 ч)		
1. Мир моих увлечений	Какие увлечения есть у современных детей. Компьютер: друг или враг. Катание на роликах. Увлечение различными видами спорта	
2. Вредные привычки и их профилактика		Создание проекта «Избавься от вредной привычки»
3. Добро лучше, чем зло. Зависть, жадность. Кукольный спектакль «Сказка о рыбаке и рыбке» (А. С. Пушкин)	Что такое доброта. Кого можно назвать добрым. Составляем правила доброты	Просмотр кукольного спектакля. Народная мудрость «Худо тому, кто добра не творит никому»
4. В мире интересного. Текущий контроль знаний – научно-практическая		

конференция		
4-й класс (4 ч)		
1. Размышление о жизненном опыте	Круглый стол. Что такое жизненный опыт. Как человек учится на своих ошибках. 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. Научно-практическая конференция		

Раздел VII. Вот и стали мы на год взрослей (16 ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема	Содержание	
	Теория	Практика
1-й класс (3 ч)		
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
2-й класс (4 ч)		
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»	Что такое пищевое отравление. Чем можно отравиться. Какие грибы	Просмотр кукольного спектакля

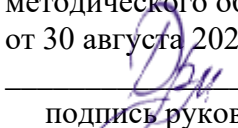
(А. Колобова)	бывают	
3. Первая помощь при отравлении	Признаки пищевого отравления. Как помочь самому себе	
4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль	Чему мы научились за год	Ролевые игры
3-й класс (4 ч)		
1. Я и опасность	Тепловой удар, солнечный удар: что это такое. Признаки теплового и солнечного 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 Авошь...», просмотр кинофильма «Каникулы Петрова и Васечкина»
4. Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний – диагностика		Создание проекта «Я могу позаботиться о своем здоровье»
4-й класс (4 ч)		
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
	<i>Итого</i>	3

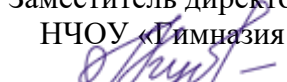
Литература

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: Ставропольсервис школа, 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.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
от 30 августа 2020 года № 1

Дырина Л.И.
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
НЧОУ «Гимназия Сириус»

Ясюк А.Я.

31 августа 2020 года

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
от «» _____ 20__ года №__

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
от «» _____ 20__ года №__

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
от «» _____ 20__ года №__

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
от «» _____ 20__ года №__

подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
НЧОУ «Гимназия Сириус»

_____ 20__ года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
НЧОУ «Гимназия Сириус»

_____ 20__ года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
НЧОУ «Гимназия Сириус»

_____ 20__ года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
НЧОУ «Гимназия Сириус»

_____ 20__ года