

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Грязновская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю: _____

Директор школы: С.М. Чистополов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

2 - 4 класс

на 2024 – 2025 учебный год.

Возраст детей: 8 – 10 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:

учитель физической культуры

Боровик К.М.

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно -оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и

здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» для обучающихся 2-4 классов, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся начальной школы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

представлений о:

- факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме;
- полезных продуктах;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;

- двигательной активности;
- причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Целью реализации основной 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 ребёнка 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 в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы, как современного

образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, 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, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на уровне начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Азбука здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, спортивным инвентарем а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений (создание гимнастического зала,

игровой комнаты), в которых дети проводят значительную часть дня.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 2-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т. 40 минут.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «клуб здоровье» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик. Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья для 2, 3, 4 классов рассчитана на 68 учебных часов - 2 часа в неделю. На основании учебно-календарного графика МАОУ – Грязновской СОШ на 2024-2025 учебный год данная рабочая программа рассчитана на 68 часов.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Час Здоровья»

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при

поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса.

2. Познавательные УУД

Знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, -общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать

им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся научатся

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
-

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья».

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа состоит из трёх частей:

2 класс: Культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

3 класс: Вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.

4 класс: Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(24 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни?

Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

2 класс- 8 часа

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2 По стране Здоровья

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

3класс–8часа

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2 Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс- 8 часа

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни».

Тема 3. Правила личной гигиены

Тема 3 Физическая активность и здоровье

Тема 4 Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (30ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

- знания об основных витаминах в продуктах питания;
- о необходимости разнообразно питаться;
- о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

2 класс- 10 часов

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. *Тема 2.* Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5. Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

3 класс- 10 часов

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок» *Текущий контроль знаний – КВН*

4 класс- 10 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка» *Текущий контроль знаний –КВН*

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(42ч.)

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

2 класс (14 часов)

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммунитет

Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (14 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 День здоровья «Хочу остаться здоровым»

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний - викторина

4 класс (14 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4 «Береги зрение с молодости».

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний - викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

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

2 класс (12 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4 Шалости и травмы

Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс (12 часов)

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья

Тема 2. «Доброречие»

Тема 3 Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Тема 4 «Бесценный дар- зрение»

Тема 5 Гигиена правильной осанки

Тема 6 «Спасатели ,вперёд!» Текущий контроль знаний

4 класс (12 часов)

Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

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

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Мода и школьные будни

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

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов(24ч.)

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

2 класс (8 часа)

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

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

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний- городской конкурс «Разговор о правильном питании»

3 класс (8 часа)

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий

контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (8 часа)

Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2 .День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий

контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (24 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

- моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

2 класс (8 часа)

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3 «Веснянка»

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

3 класс (8 часа)

Тема 1 Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

4 класс (8 часа)

Тема 1 Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (24ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

2 класс (8 часа)

Тема 1 Я и опасность.

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

Тема 3 Первая помощь при отравлении

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

3 класс (8 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

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

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

4 класс (8 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний- Диагностика.

Составление книги здоровья.

Формы организации учебных занятий:

На внеурочных занятиях применяются разнообразные обучающие методы, что делает процесс обучения более интересным, позволяет экономить время, дает возможность больше уделить внимания на выработку навыков.

Формы проведения занятия	Тематика
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим «В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Природные ландшафты», «Физкульт- ура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Палочка - игралочка», «Задорный обруч», «Веселый

	стадион» и др.
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Если хочешь быть здоровым» «Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка»,
Беседы	Правила личной гигиены
Тесты	Чему вы научились за год
Анкетирование	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Просмотр	« Как сохранить и укрепить здоровье»
Конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!»

Основные виды деятельности:

теоретические занятия:

- беседы
- лекции
- доклады
- викторины

практические занятия:

- игры
- спортивные мероприятия
- дни здоровья
- экскурсии

III. Календарно-тематическое планирование

2 класс «Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, Час.	В том числе Лекции	Практические занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	8	2	4
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	2		2
1.2	По стране Здоровья	2		2
1.3	В гостях у Мойдодыра	2	2	
1.4	Я хозяин своего здоровья	2		2
II	<i>Питание и здоровье</i>	10	6	4

2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	2	2	
2.2	Культура питания. Этикет.	2		2
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	2	2	
2.4	«Что даёт нам море»		2	
2.5	Светофор здорового питания	2		2
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	14	8	6
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	2	2	
3.2	Закаливание в домашних условиях	2	2	
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	2	2	
3.4	Иммунитет	2		2
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2		2
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	2	2	
3.7	Слагаемые здоровья	2		2
IV	<i>Я в школе и дома</i>	12	6	6
4.1	Я и мои одноклассники	2	2	
4.2	Почему устают глаза?	2	2	
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	2		2
4.4	Шалости и травмы	2		2
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	2	2	
4.6	Умники и умницы	2		2
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	8	2	6
5.1	С. Преображенский «Огородники»	2	2	
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	2		2
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	2		2

5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2		2
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	8	4	4
6.1	Мир эмоций и чувств.	2	2	
6.2	Вредные привычки	2	2	
6.3	«Веснянка»	2		2
6.4	В мире интересного	2		2

VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	8	4	4
7.1	Я и опасность.	2	2	
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	2		2
7.3	Первая помощь при отравлении	2	2	
7.4	Первая помощь при травмах	2	2	
7.5	Итоговое занятие	2		
	Итого:	68	34	34

3 класс
«По дорожкам здоровья»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе лекции	Практи- ческие занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	8	2	2
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	2		2
1.2	Личная гигиена	2		2
1.3	В гостях у Мойдодыра	2	2	
1.4	«Остров здоровья»	2		2
II	<i>Питание и здоровье</i>	10	6	4
2.1	Игра «Смак»	2	2	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	2		2
2.3	Вредные микробы	2	2	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		2	
2.5	«Чудесный сундучок»	2		2
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	14	8	6
3.1	Труд и здоровье	2	2	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	2	2	
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	2	2	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	2		2

3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2		2
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	2	2	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	2		2
IV	<i>Я в школе и дома</i>	12	6	3
4.1	Мой внешний вид - залог здоровья	2	2	
4.2	«Доброречие»	2	2	
4.3	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	2		2
4.4	«Бесценный дар- зрение».	2		2
4.5	Гигиена правильной осанки	2	2	
4.6	«Спасатели, вперёд!»	2		2
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	8	2	6
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	2	2	
5.2	Движение это жизнь	2		2
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	2		2
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2		2
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	8	4	4
6.1	Мир моих увлечений	2	2	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	2	2	
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	2		2
6.4	В мире интересного.	2		
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	8	4	4
7.1	Я и опасность.	2	2	
7.2	Лесная аптека на службе человека	2		2
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	2	2	
7.4	Чему мы научились и чего достигли	2		2
7.5	Итоговое занятие			
	Итого:	68	34	34

4 класс
«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе лекции	практические занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	8	2	6
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	2		2
1.2	Правила личной гигиены	2		2
1.3	Физическая активность и здоровье	2	2	
1.4	Как познать себя	2		2
II	<i>Питание и здоровье</i>	10	6	4
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	2	2	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	2		2
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2	2	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	2	2	
2.5	«Богатырская силушка»	2		2
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	14	8	6
3.1	Домашняя аптечка	2	2	
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	2	2	
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	2	2	
3.4	«Береги зрение с молодую».	2		2
3.5	Как избежать искривления позвоночника	2		2
3.6	Отдых для здоровья	2	2	
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	2		2
IV	<i>Я в школе и дома</i>	12	6	6
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	2	2	
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	2	2	
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	2		2

4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	2		2
4.5	Мода и школьные будни	2	2	
4.6	Делу время , потехе час.	2		2
V	Чтоб забыть про докторов	8	2	6
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо	2	2	

	спортом заниматься			
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».	2		2
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	2		2
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	2		2
VI	Я и моё ближайшее окружение	8	4	4
6.1	Размышление о жизненном опыте	2	2	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	2	2	
6.3	Школа и моё настроение	2		2
6.4	В мире интересного.	2		2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	8	4	4
7.1	Я и опасность.	2	2	
7.2	Игра «Мой горизонт»	2		2
7.3	Гордо реет флаг здоровья	2	2	
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	2		2
7.5				
	Итого:	68	34	34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1 Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е « 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2017г.

2 Зайцев Г.К. « Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г

3 Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010