

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №7 городского округа Кохма Ивановской области

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
классных руководителей

Согласовано.

Утверждаю.

Заместитель  
директора

Директор  
МБОУ СШ №7

протокол № 1 от  
«31» августа 2021г.  
Руководитель МО

Сидорова (Кеналеева) О.Ю.

Сидорова



Приказ № 96 от  
«31» авг. 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности

Уроки здоровья

Возраст: 6-10

Срок реализации: 4 часа

Направленность: спортивно-оздоровительное

Составитель:

Белякова С.В.  
учитель  
начальных  
классов

2021 год.

## Содержание

I. Пояснительная записка.....	3 - 14
1. Введение.....	3 - 4
2. Актуальность.....	4 - 5
3. Нормативно-методические основы программы.....	5 - 6
4. Новизна.....	7
5. Цель и задачи программы.....	7 - 9
6. Срок реализации программы.....	9 - 10
7. Содержание программы.....	10 - 11
8. Ожидаемый результат программы.....	12 - 14
II. Содержание программного материала.	
Учебно - тематический план.....	15 - 25
III. Библиографический список.....	26 - 27

## Пояснительная записка

### Введение

*“Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье”*

*Гейне*

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Программа курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курени я, алкоголизма и наркомании.

Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах. Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян.

Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит пони мающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

### **Актуальность**

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается АКТУАЛЬНОСТЬ программы «Уроки здоровья». 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 «Уроки 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 здоровьесберегающего направления «Уроки 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 школы.

### **Нормативно-методические основы программы**

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

- Закон РФ «Об образовании»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС начального общего образования (утвержден приказом от 6 октября 2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 года №15785);
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12. 2012 г. (с изменениями и дополнениями)
- ФГОС НОО (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373) (с изменениями и дополнениями)
- рекомендациями по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся (Рекомендации Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011. № МД-1552/03).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

## **НОВИЗНА ПРОГРАММЫ**

Новизна данной программы состоит в создании целостной практической системы воспитания здорового образа жизни обучающихся. Программа «Уроки здоровья» должна стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно–педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья. Отличительные особенности программы, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

### **Цель курса внеурочной деятельности:**

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

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

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

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков**

Низкий уровень: 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 уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

Высокий уровень: 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, применять полученную информацию на практике.



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

### **Срок реализации программы**

#### **Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Оптимальная численность группы 12-15 человек.

#### **Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы, режим занятий**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Уроки здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЭОР по тематике курса.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, то есть 20-35 минут.

Курс рассчитан на 33 часа (1 класс), 34 часа (2-4 классы).

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести 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.

### **Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» разбита на семь разделов:

- “Наша школа”: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- “Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- “Бережём здоровье”: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- “Я в школе и дома”: социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- “Чтоб забыть про докторов”: закаливание организма;
- “Я и мое ближайшее окружение”: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

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, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

**Программа состоит из четырех частей:**

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

2 класс: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

3 класс: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

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

Данное содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

## **Ожидаемый результат программы**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

### **Личностными результатами 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, как поступить.

**Метапредметными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

#### **Регулятивные УУД**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **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 своем 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 всех его проявлениях.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Формы контроля
I	Введение. “Наша школа”	4	1	3	
1.1	Дорога к здоровью	1		1	
1.2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1		1	
1.3	Друзья Мойдодыра.	1	1		
1.4	Праздник “Первоклассники – чистюли”	1		1	Праздник
II	Здоровое питание	5	2	3	
2.1	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты! Конкурс рисунков.	1	1		
2.2	Культура питания. Чаепитие.	1		1	
2.3	Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании)	1		1	
2.4	Как и чем мы питаемся	1	1		
2.5	Самые полезные продукты	1		1	Викторина
III	Бережем здоровье	7	3	4	
3.1	Режиму дня мы друзья	2	2		
3.2	Продукты для здоровья	1	1		
3.3	Экскурсия “Сезонные изменения в	1		1	

	природе и в жизни человека”				
3.4	Как обезопасить свою жизнь	1		1	
3.5	День здоровья. “В здоровом теле – здоровый дух”	1		1	
3.6	Растем здоровыми.	1		1	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1		
4.2	Здоровье зрения	1	1		
4.3	Здоровая осанка	1		1	
4.4	Калейдоскоп подвижных игр.	1		1	
4.5	Правила подготовки домашних заданий	1	1		
4.6	Все болезни победим – быть здоровыми хотим	1		1	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Паспорт здоровья	1	1		
5.2	Что бывает вкусным и полезным?	1		1	
5.3	День здоровья. “Веселые старты”	1		1	
№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Формы контроля
5.4	“Если хочешь быть здоров”	1		1	Круглый стол
VI	Я и мое ближайшее окружение.	3	2	1	
6.1	Мое настроение. Выставка	1	1		



	рисунков.				
6.2	Вредные и полезные привычки.	2	1	1	Ролевая игра
VII	“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”	4	2	2	
7.1	Безопасное лето (просмотр видео-фильма)	1	1		
7.2	Первая помощь	1		1	
7.3	“Зеленая аптечка”	1	1		
7.4	Чему мы научились за год	1		1	Диагностика
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>33</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	

**2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Формы контроля
I	Введение. “Наша школа”.	4	1	3	
1.1	Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ)	1		1	
1.2	В городе Здоровейске.	1		1	
1.3	Мой организм – целая планета.	1	1		
1.4	“Что для здоровья хорошо, а что бывает плохо?”	1		1	КВН
II	Здоровое питание.	5	3	2	
2.1	Основные правила правильного питания.	1	1		
2.2	Этикет. Культура питания.	1		1	

2.3	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	1	1		
2.4	Море для моего здоровья.	1	1		
2.5	Пирамида здорового питания	1		1	викторина
III	Бережем здоровье.	7	4	3	
3.1	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?	1	1		
3.2	Как закаляться? Обтирание и обливание.	1	1		
3.3	День здоровья	1		1	
3.4	Что такое иммунитет?	1	1		
3.5	Как сохранять и укреплять свое здоровье?	1		1	
3.6	Правила безопасности при занятиях спортом.	1	1		
3.7	Азбука здоровья	1		1	Круглый стол
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	Сколиоз. Как его предотвратить?	1		1	
4.4	Игры и травмы.	1		1	
4.5	Переутомление и утомление	1	1		
4.6	“Умники и умницы”	1		1	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	

5.1	Почему мы бодем?	1	1		
5.2	Кто и как защищает нас от болезней?	1		1	Круглый стол
5.3	День здоровья	1		1	
5.4	Копилка витаминов. Здоровое питание	1		1	конкурс
VI	Я и мое ближайшее окружение.	4	2	2	
6.1	Такой разный мир людей. Эмоции и чувства.	1	1		
6.2	Вредные привычки	1	1		
6.3	Тренинг “Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным”	1		1	
6.4	Игра “Что? Как? Почему?”	1		1	
VII	“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”	4	2		
7.1	Летние опасности.	1	1	1	
7.2	Как избежать отравлений?	1		1	
7.3	Первая помощь при отравлениях.	1	1		
7.4	Наши успехи и достижения.	1		1	Диагностика
	ВСЕГО:	34	16	18	

**3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Формы контроля
I	Введение. “Наша школа”	4	1	3	
1.1	“Здоровый образ жизни – что	1		1	

	это?”				
1.2	Принцесса Личная Гигиена.	1		1	
1.3	В гостях у Мойдодыра.	1	1		
1.4	“На острове здоровья”	1		1	Игра
II	Здоровое питание	5	2	3	
2.1	Игра “Барышни и кулинары”	1		1	
2.2	Зависимость физического и психического здоровья человека от правильного питания.	1		1	
2.3	Вредные микробы.	1	1		
2.4	Что такое здоровая пища и как ее приготовить?	1	1		
2.5	“Скатерть – самобранка и здоровье”	1		1	КНВ
III	Бережём здоровье	7	3	4	
3.1	Здоровье и труд человека	1	1		
3.2	Чудесный труд головного мозга	1	1		
3.3	День здоровья	1		1	
3.4	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1		1	
3.5	Беседа “Как сохранить и укрепить свое здоровье”	1	1		
3.6	Экскурсия “Природа – источник здоровья”	1		1	

3.7	“Мое здоровье в моих руках”	1		1	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	2	4	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья”	1	1		
4.2	“Как аукнется, так и откликнется” - беседа	1	1		
4.3	Инсценировка “Мои привычки – капризные сестрички”	1		1	
4.4	“Зрение – окно в мир, бесценный дар”	1		1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1		1	
4.6	“Здоровьеспасатели, вперед”	1		1	Викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Ответственное поведение. Правила пребывания в незнакомых местах.	1	1		
5.2	Движение – это жизнь	1		1	
5.3	День здоровья	1		1	
5.4	“Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности”	1		1	Фестиваль полезных домашних заготовок
VI	Я и мое ближайшее окружение.	4	2	2	
6.1	Мир увлечений школьника	1	1		

6.2	“И снова о вредных привычках...” Профилактическая беседа.	1	1		
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Инсценировка. А. С. Пушкин “Сказка о рыбаке и рыбке”	1		1	
6.4	Интересное в мире здоровья	1		1	Научно-практическая конференция
VII	“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”	4	1	3	
7.1	Безопасность при любой погоде	1	1		
7.2	Секреты лесной аптеки	1		1	
7.3	“Не зная броду, не суйся в воду” - игра	1		1	
7.4	Чему мы научились за год	1		1	Диагностика
	ВСЕГО	34	12	22	

*4 класс*

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Формы контроля
I	Введение “Наша школа”	4	1	3	
1.1	“Здоровый образ жизни и мое здоровье”	1		1	
1.2	Что нужно знать о личной гигиене?	1		1	

1.3	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.	1	1		
1.4	Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность.	1		1	Круглый стол
II	Здоровое питание	5	3	2	
2.1	Секреты правильного питания	1	1		
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1		1	
2.3	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.	1	1		
2.4	Здоровое питание. Дневной рацион школьника.	1	1		
2.5	“Умеем ли мы правильно питаться?”	1		1	Викторина
III	Бережем здоровье	7	4	3	
3.1	Что должно быть в домашней аптечке?	1	1		
3.2	“Мы за здоровый образ жизни”	1	1		
3.3	Как вести себя, когда что-то болит?	1	1		
3.4	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1		1	
3.6	Здоровье человека во время	1	1		

	отдыха				
3.7	Моя ответственность за мое здоровье.	1		1	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
4.1	“Режиму дня мы друзья”	1	1		
4.2	“Знайте правила движения, как таблицу умножения”	1	1		
4.3	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	1		1	
4.4	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? 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	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1		
5.2	День здоровья	1		1	
5.3	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом.	1		1	
5.4	Если ты ушибся или порезался. Первая помощь	1		1	
VI	Я и мое ближайшее окружение.	4	2	2	



6.1	Жизненный опыт человека	1	1		
6.2	Почему некоторые привычки называются вредными?	1	1		
6.3	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение.	1		1	
6.4	Интересное в мире здоровья.	1		1	Научно-практическая конференция
VII	“Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс”	4	2	2	
7.1	Опасности вокруг меня	1	1		
7.2	Игра “Я здоровье берегу – сам себе я помогу”	1		1	
7.3	Культура здорового образа жизни. Беседа	1	1		
7.4	“Умеем ли мы вести здоровый образ жизни”?	1	1		Диагностика. Книга здоровья
	ВСЕГО:	34	16	18	

## Список использованной литературы.

1. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
2. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания. 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки” - Волгоград: “Учитель”, 2008
3. Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Конспекты уроков для 1 класса. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009
4. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток (1-4 класс): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников” - Москва.:, 2007
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс)”- М.: “Вако”, 2008
6. Суслов В.Н. Этикет. Учусь правилам поведения. 1-4 классы. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на-Дону: “Легион”, 2010

## **Литература, рекомендуемая для детей и родителей**

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Большая книга правил для воспитанных детей
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
6. Ротенберг Р. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992
7. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999