

РАССМОТРЕНА:
на заседании МС
протокол № 1
от «28» августа 2015 г.

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете
протокол № 1
от «28» августа 2015г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 44 имени М.Я. Вознесенского» г. Кемерово

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

для начального общего образования

Составитель: Черепанова Е.Ю., учитель начальных классов

Срок реализации программы: 4 года

Количество часов по учебному плану: 136 часов, 1 час в неделю

г. Кемерово, 2015г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» спортивно-оздоровительного направления для учащихся 1-4 классов рассчитана на 4 года обучения. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является приложением к Основной образовательной программе начального общего образования школы.

Рабочая программа «Здоровейка» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности «Здоровейка» автор – составитель: М.Г. Пряникова, рекомендованной редакционной коллегией Кемеровского государственного университета, учебно-методическим советом Кузбасского регионального института повышения квалификации и переподготовки работников образования (Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования [Текст]: учебно-методическое пособие: в 3ч./авторы-составители: В.Г. Черемисина, Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых и др.; под общей ред. Н.Э.Касаткиной, Е.Л. Рудневой.- Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011.- Часть III.- с. 205).

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 общеобразовательное учреждение призвано вооружить ребёнка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, 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:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. № 373;
- письмо МО РФ №220/11-13 от 20.02.1999 «О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе»;

На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевание желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая во внимание динамику состояния здоровья на заседании методического совета школы принято решение о проектировании комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов, реализация

которой будет направлена на преодоление негативного воздействия школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

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

- обучение способом и приёмам 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.

Результатами освоения Основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускников начальной школы целевых установок, освоение универсальных учебных действий и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Общая характеристика курса

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся. Данная Программа состоит из четырёх 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 закалывающих 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 чувств ответственности за своё здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Программа состоит из разделов:

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 приёма пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.

3 Моё 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 закалывания организма.

6 Я и моё 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 четырёх 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, коммуникативный умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне.

Описание места курса 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 2 часа в неделю в 1-ых классах; 1 час во 2-4-ых классах.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа, в основу которой положены культурологические 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 рассматривает проблему сохранения и укрепления здоровья, включая его социальную, психологическую и соматическую характеристики.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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.

Метапредметными результатами 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 своё предположение на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- 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»;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рабочие тетради, 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, схем).

3 Коммуникативных:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи 9 на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других (средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учить выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Личностные результаты:

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 сильными и ловкими.

Предметные результаты:

В ходе изучения Программы учащиеся получают возможность узнать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- 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;

получат возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения;
- различать полезные и вредные *продукты*;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровья;
- заботиться о своём здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, солнечном ударе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в различных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

Содержание курса 1 класс

I. «Вот мы и в школе» (8 часов)

Тема		Содержание	
		Теория	Практика
1.	Дорога к доброму здоровью	Вводное занятие Что такое здоровье	Ромашка здоровья
2.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Для чего нужна утренняя гимнастика	
3.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Как зарядка влияет на состояние организма	Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики
4.	В гостях у Мойдодыра. К.И.Чуковский «Мойдодыр»	Гигиена: для чего она нужна	Просмотр фильма «Мойдодыр»
5.	Кукольный спектакль	Наша гигиена	Просмотр спектакля
6.	Чистота – залог здоровья	Что мы знаем о гигиене	Просмотр мультфильма «Ох и Ах»
7.	«К нам приехал Мойдодыр» - праздник		Просмотра мультфильма «Королева-зубная щётка»
8.	Текущий контроль	Что мы знаем о здоровье	Викторина

II Питание и здоровье (10 часов)

9.	Витаминная тарелка на каждый день	Что такое витамины. Для чего нужны витамины	
10.	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	В каких продуктах содержатся витамины А, С	Рисунки «Какие витамины мы знаем»
11.	Приглашаем на чай	Церемония чаепития у разных народов	Чаепитие. Работа в тетрадах
12.	Кукольный спектакль «Овощи» Ю.Тувим	Как правильно питаться	Просмотр кукольного спектакля
13.	Культура питания		Учимся накрывать на стол
14.	Как мы питаемся	Питание – необходимое условие для жизни человека	
15.	Чем мы питаемся	Продукты – полезные и вредные для здоровья человека	Лепка из солёного теста
16.	В витаминах наша сила		Сочини сказку «Витаминчики»
17.	Красный, жёлтый, зелёный	Разноцветные столы: зелёный, жёлтый, красный	Вредные и полезные продукты
18.	Текущий контроль		Викторина «Угадай»

			витамины»
--	--	--	-----------

III Моё здоровье – в моих руках (12 часов)

19-20.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	Режим дня. Когда и что надо есть, чтобы быть здоровым	Занятие в рабочих тетрадях
21.	Кукольный спектакль по стихотворению «Ручеёк»		Просмотр спектакля
22.	Здоровье в весенний период	Где найти витамины весной	
23.	Сезонные изменения	Что такое сезонные изменения в природе	
24.	Сезонные изменения и как их принимает человек	Одежда человека и соответствие её временам года	Экскурсия
25.	Как обезопасить свою жизнь	Что такое безопасность. Какие опасности подстерегают нас вокруг	Занятие в рабочих тетрадях
26.	Как обезопасить свою жизнь	Что такое техника безопасности	Просмотр фильма
27.	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	Какие простудные заболевания мы знаем	
28.	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	Как лечить заболевания	Занятие в рабочих тетрадях
29.	В здоровом теле – здоровый дух	Как себя закалить	
30.	Текущий контроль знаний		Викторина

IV Я в школе и дома

31.	Мой внешний вид – залог здоровья	Мой внешний вид дома и в школе. Как внешний вид влияет на наше здоровье	Игра – соревнование «Одень друга»
32.	Зрение – это сила	Главные помощники человека. Как защищены глаза. Строение глаз	Занятие в рабочих тетрадях
33.	Зрение – это сила	Что оберегает глаза. У кого зрение острее. Почему оно портится	Зарядка для глаз
34.	Осанка – это красиво	Что такое осанка. Эволюция человека	Задание в рабочей тетради
35.	Красивая и правильная осанка – это здоровье	Как сохранить осанку красивой. На что влияет неправильная осанка	Упражнения по сохранению осанки
36.	Весёлые перемены	Для чего нужны перемены. Правила поведения на	Б.Заходер «Перемена»

		перемене	
37.	Веселые перемены		Подвижные игры
38.	Шалости и травмы	Что такое шалости. К чему приводят шалости. Как избежать травм	
39.	Здоровье и домашние задания	Режим дня. Как вы готовите домашние задания	
40.	Здоровье и домашние задания	Рубрика «Как надо готовить домашнее задание: твоё мнение»	Задание в рабочей тетради
41.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, Все болезни победим		Игры на свежем воздухе
42.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим		Подвижные игры на свежем воздухе
43.	Текущий контроль		КВН

V Чтоб забыть про докторов (8 часов)

44.	Хочу остаться здоровым	Как остаться здоровым. Что препятствует Нашему здоровью	
45.	Вкусные и полезные вкусности	Какие вкусности полезные и вредные для здоровья. Сколько и чего надо есть	Кукольный спектакль
46.	С.Преображенский «Огородники»	Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся	
47.	День здоровья. «Как хорошо здоровым быть»		Как мы делаем зарядку. Отгадывание загадок
48.	Рисование «Здоровое питание»		Конкурс рисунков
49.	Как сохранять и укреплять своё здоровье	Дай совет другу. Размышление о здоровье	
50.	Сказка про здоровье	Сочиняем сказку	
51.	Текущий контроль		Круглый стол

VI Я и моё ближайшее окружение (7 часов)

52.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу	«Комплимент». Научись владеть собой	Игра «Добрые слова»
53.	Выставка рисунков «Моё настроение»		Выставка рисунков
54.	Полезные привычки	Какие привычки можно назвать полезными. Как они влияют на здоровье	

55.	Вредные привычки	Какие привычки можно назвать вредными. Как они влияют на здоровье	Задание в рабочей тетради
56.	Я б в спасатели пошёл	Учимся оказывать доврачебную помощь	Ролевая игра
57.	Я б в спасатели пошёл		Оказываем первую помощь
58.	Текущий контроль		Ролевая игра

VII Вот и стали мы на год взрослей (8 часов)

59.	Опасности летом	Где можно встретить опасности	
60.	Соблюдай ПДД	Опасности на дорогах	Просмотр фильма
61.	Первая доврачебная помощь	Травмы. Как оказать первую помощь при порезе, ушибе, вывихе, переломе	Практическая работа
62-63.	Вредные и полезные растения	Полезные продукты питания и в чём их заслуга	
64.	Кукольный спектакль. Русская народная сказка «Репка»		Просмотр кукольного спектакля
65.	Чему мы научились за год	Подведение итогов	Опросник
66.	Итоговый контроль знаний		Диагностика

2 класс

I Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика
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 нашу страну	Рисуем страну Здоровейку
3.	В гостях у Мойдодыра	Наша гигиена: как её соблюдать	Э. Успенский «Очень страшная история»
4.	Я хозяин своего здоровья. Текущий контроль	Что мы знаем о здоровье. Как своё здоровье укрепить	КВН

II Питание и здоровье (5 часов)

5.	Правильное питание – залог здоровья	Режим питания. Пищевая тарелка	Составляем меню на каждый день
6.	Культура питания. Этикет	Как и где мы едим. Как есть правильно.	Работа в рабочей тетради

		Правила поведения за столом	
7.	Спектакль «Я выбираю кашу»	Что за блюдо эта каша. Какие бывают каши. Как они влияют на пищеварение	Знакомство со сказками «Горшочек каши», «Каша из топора», «Мишкина каша»
8.	Что даёт нам море	Съедобные морские растения и животные. Йод. Разнообразиие блюд	Викторина «В гостях у Нептуна». Работа в тетради
9.	Текущий контроль знаний	Витамины для нас Накрываем на стол. Составляем своё меню	Нарисовать продукт на выбранный витамин

III Моё здоровье – в моих руках (7 часов)

10.	Сон и его значение для здоровья человека	Сон – лучшее лекарство. Что чувствует человек когда плохо спит. Что надо делать, Чтобы быстро уснуть	С.Михалков «Не спать»
11.	Закаливание в домашних условиях	Закаливающие процедуры. Шесть признаков здорового закалённого человека. Кто такой долгожитель	
12.	День здоровья «Будьте здоровы		Эстафета «Сильнее быстрее, выше». Составление меню Правила питания
13.	Иммунитет	Иммунитет: что это такое. От чего зависит иммунитет. Как повысить иммунитет	
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровья	Что такое здоровья. Нужно ли его укреплять и почему. Как его укреплять	
15.	Спорт в жизни ребёнка	Какие виды спорта вы знаете. Каким занимаетесь и почему. Как спорт влияет на здоровья	Показательные выступления спортсменов
16.	Текущий контроль знаний	Почему люди желают друг другу	Заседание – рас-суждение (Круглый

		здоровья	стол)
--	--	----------	-------

IV Я в школе и дома (6 часов)

17.	Я и мои одноклассники	Мы одна дружная семья. Мои отношения с одноклассниками	Рисунок дружбы
18.	Почему устают глаза	Как сберечь зрение. Правила бережного отношения к глазам. Если вы носите очки	Гимнастика для глаз
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	Откуда взялся сколиоз. Правила поддержания вильной осанки	
20.	Шалости и травмы	Что такое шалости. К чему могут привести шалости. Как избежать травм	
21.	Переутомление и утомление	Умеешь ли ты готовить уроки. Правила подготовки домашнего задания	Составление своего режима дня
22.	Текущий контроль знаний		Игра по пройденным темам, решение ситуативных задач

V Чтоб забыть про докторов (4 часа)

23.	С Преображенский «Огородники»	Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся	Кукольный театр
24.	Как защитить себя от болезни		Выставка рисунков
25.	День здоровья «Самый здоровый класс»		Конкурс «Силачи», «самая ловкая», «Самый меткий»
26.	Текущий контроль знаний		Городской конкурс «Разговор о правильном питании»

VI Я и моё ближайшего окружения (4 часа)

27.	Мир эмоций и чувств	Что такое эмоции. Какие бывают эмоции. Какие бывают чувства. Как поступки зависят от эмоций и чувств	Выставка рисунков «Мир эмоций»
28.	Вредные привычки	Какие вредные привычки мы	Выпуск стенгазет и листовок

		знаем. Можно ли от них избавиться и как их не приобрести	
29.	Веснянка	Весенние празднества. Режим питания в праздники Народные игры и гуляния	
30.	Текущий контроль знаний		Научно-практическая конференция

VII Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)

31.	Я и опасность	Укусы насекомых. К чему они могут привести. Первая помощь	Практическое занятие
32.	Чем и как можно отравиться	Что такое пище- вое отравление. Какие бывают грибы	Просмотр спектакля «Красивые грибы» А.Колобова
33.	Первая помощь при отравлении	Признаки пищевого отравления. Как помочь самому себе	Практическое занятие
34.	Наши успехи и достижения. Итоговый контроль	Чему мы научились за год.	Ролевые игры

3 класс

I Вот мы и в школе (4 часа)

1.	Что такое здоровый образ жизни	Что такое ЗОЖ. Все ли мы ведем здоровый образ жизни. Что это значит	Создаём древо жизни
2.	Личная гигиена	Вредные привычки Надо быть вниматель- ным к своему здоровью	Г.Остер «Нет приятнее занятья»
3.	В гостях у Мойдодыра	В.Лившин «Тротуар ему не нужен», Б.Заходер «Петя мечтает»	Выставка рисунков «Будем соблюдать правила личной гигиены»
4.	Текущий контроль	Создание макета острова здоровья	Игра

II Питание и здоровье (5 часов)

5.	Игра «Смак»	Овощи и фрукты. Составление меню на завтрак. Приготовление салата, бутерброда. Накрываем на стол	Практическое занятие Игра «Смак»
6.	Правильное питание	Доктор даёт советы о правильном питании	Мини – проект «Правильное питание и здоровье»
7.	Вредные микробы	Что такое микробы Где находятся микробы. Как они попадают в организм. Как победить их	Рисуем микробов
8.	Здоровая пища	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Что можно есть на завтрак	Поделка из солёного теста
9.	Текущий контроль знаний	Собираем сундучок здоровья	КВН

III Моё здоровье – в моих руках (7 часов)

10.	Труд и здоровья	Может ли труд влиять на здоровье. Какой труд полезен. Помогаете ли вы родителям	
11.	Наш мозг и его полезные действия	Наши помощники: память, мышление воображение. Как их развивать	Видеофильм «Быстрое развитие памяти»
12.	День здоровья «хочу остаться здоровым»	В здоровом теле – здоровый дух	Эстафета
13.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	Закаливающие процедуры. Почему надо закалывать организм	
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровье»	Здоровье и его значимость для человека	

15.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	Как природа может влиять на здоровье	Экскурсия
16.	Текущий контроль знаний		Викторина

IV Я в школе и дома (6часов)

17.	Мой внешний вид – залог здоровья	Обувь, платье и жилище быть должны как можно чище. Всегда ли здоровье зависит от гигиены	
18.	Доброречие	Умеем ли вежливо обращаться друг к другу. Что такое сквернословие	Решение ситуативных задач
19.	Спектакль «Капризка» С.Преображенский	Что такое каприз. Когда дети капризничают. Умение держать себя в руках	Кукольный театр
20.	Бесценный дар - зрение	Как сохранить зрение. Когда обращаются к врачу офтальмологу	Зарядка для глаз
21.	Гигиена правильной осанки	Что такое осанка. Как сформировать правильную осанку. Почему искривляется позвоночник	
22.	Текущий контроль знаний		Игра – викторина «Спасатели, вперед!»

V Чтоб забыть про докторов (4часа)

23.	Шарль Перро «Красная шапочка»	С кем и как можно дружить. Как вести себя с незнакомыми людьми	Кукольный театр
24.	Движение – это жизнь		Разучивание игр на переменах
25.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»		Бег с препятствиями «Кто самый меткий» «Я буду здоровым, если...» Оказание первой помощи
26.	Текущий контроль знаний	Разговор о правильном	Городской конкурс

		питании. Вкусные и полезные вкусоности	
--	--	--	--

VI Я и моё ближайшее окружение (4 часа)

27.	Мир моих увлечений	Какие увлечения у детей. Компьютер: друг или враг. Увлечение различными видами спорта	
28.	Вредные привычки и их профилактика		Создание проекта «Избавиться от вредной привычки»
29.	Добро лучше, чем зло. Зависть и жадность	Что такое доброта. Кого можно назвать добрым	Просмотр кукольного спектакля «Сказка о рыбаке и рыбке»
30.	Текущий контроль знаний		Научно-практическая конференция «В мире Интересного»

VII Вот и стали мы на год взрослее (4 часа)

31.	Я и опасность	Тепловой удар, солнечный удар: что это такое. Первая помощь	
32.	Лесная аптека на службе человека	Какие растения лекарственные и почему	Рассматривание гербария. Составление гербария растений Кемеровской области
33.	Игра «Не зная броду, не суйся вводу»	Как и где купаться. Правила поведения на воде. Первая помощь утопающему	Просмотр кинофильма «Каникулы Петрова и Васечкина»
34.	Итоговый контроль знаний	Чему мы научились и чего достигли	Диагностика

4 класс

I Вот мы и в школе (4 часа)

1.	Здоровье и здоровый образ жизни	Умей сказать нет вредной привычке	Выпуск плакатов «Нет места табачному дыму»
2.	Правила личной гигиены	Какие вредные привычки знаете. Как отучить себя от них	С. Михалков «Пятерня! Пятерня!»
3.	Физическая активность и здоровье	Здоровье – это движение	Разучивание народных игр «Городки»,

			«Совушки»
4.	Текущий контроль знаний	Как познать себя	За круглым столом

II Питание и здоровье (5 часов)

5.	Питание – необходимое условие для жизни человека	Что такое диета. Как она влияет на здоровье человека	
6.	Здоровая пища для всей семьи	Что значит умеренность и разнообразие. Овощи – кладовая здоровья	Готовим обед из трёх блюд
7.	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)
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания	Золотые правила питания. Какие продукты разрушают, а какие укрепляют здоровье	
9.	Текущий контроль знаний		Мини-проект «Мой образ жизни»

III Моё здоровья – в моих руках (7 часов)

10.	Домашняя аптечка	Для чего нужна аптечка. Какие лекарства хранятся в вашей аптечке. Препараты первой мед.помощи	С.Михалков «Для больного человека»
11.	Мы за здоровый образ жизни	Как сохранить и укрепить здоровье. Загадки. Жизненный опыт. Кроссворды	Выпуск стенгазеты
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	Как оценить своё здоровье	
13.	Береги зрение смолоду	Травмы глаз. Полезное и вредное для глаз. Полезные продукты для укрепления зрения	
14.	Как избежать искривление позвоночника		Занятие в группе здоровья
15.	Отдых для здоровья	Делу время –	Составление правила

		потехе час. Переутомление. Как надо отдыхать.	отдыха
16.	Текущий контроль знаний	От чего зависит здоровье	Круглый стол

IV Я в школе и дома (6 часов)

17.	Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим	Режим дня: для чего он нужен. Какой режим оптимален для школьника	Составление своего режима дня
18.	Класс не улица, ребята! И запомнить это надо!	Правила поведения в классе.	Составление правил поведения в классе
19.	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	Добрые и злые поступки в сказках и наяву. Выделение качеств доброго и злого человека	Просмотр кукольного спектакля
20.	Что такое дружба? Как дружить в школе	Как выбирать друзей. Кто может считаться настоящим другом	П.Синявский «Вере- рок с берёзки шепчет»
21.	Мода и школьные будни	Какая бывает одежда. Требования к школьной одежде. Требование к обуви	Э.Мошковская «Смотрите, в каком я платице...»
22.	Текущий контроль знаний	Мы и наше окружение	Игра-викторина

V Чтоб забыть про докторов (4 часа)

23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Какие виды спор- та мы знаем. Какие укрепляют здоровья, а какие наносят вред	Просмотр видео- фильма «О спорт! Ты мир!»
24.	День здоровья «За здоровый образ жизни»		Путешествие по станциям
25.	Кукольный спектакль «Огородники» С.Преображенский	Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся	Просмотр спектакля
26.	Текущий контроль знаний		Конкурс «Вкусные и полезные вкусности

VI Я и моё ближайшее окружение (4 часа)

27.	Размышление о жизненном	Что такое	
-----	-------------------------	-----------	--

	опыте	жизненный опыт. Как человек учится на своих ошибках.	
28.	Вредные привычки и их профилактика	Что мешает человеку расти здоровыми. Как избавиться от вредных привычек	Стенгазета «Скажем нет вредным привычкам»
29.	Школа и моё настроение	От чего зависит настроение. Как сделать так, чтобы у всех было хорошее настроение	Тренинг «Лепим своё настроение, лепим свои страхи
30.	Текущий контроль знаний		Научно-практическая конференция

VII Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)

31.	Я и опасность	Какие опасности могут нам встретиться. Опасности в летний период	Создание и защита мини проекта по каждому виду опасности
32.	Игра «Мой горизонт»	Что такое горизонт. Горизонт здоровья: что это такое	
33.	Гордо веет флаг здоровья	Что мы знаем о здоровье. Кого можно назвать здоровым чело веком	
34.	Итоговый контроль знаний		Составление книги здоровья из работ учащихся за 4 года

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1-й класс. Первые шаги к здоровью

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	Выездные занятия, стажировки, деловые игры	Практ. занятия	
	Введение. Вот мы и в школе	4	1	1	2	

Дорога к доброму здоровью	1			1	
Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1			1	
В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль «Мойдодыр» (К.Чуковский)	1	1			
Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1		Праздник
Питание и здоровье	5	3		2	
Витаминная тарелка на каждый день	1	1			
Культура питания. Приглашаем к чаю	1			1	
Кукольный спектакль «Овощи» (Ю.Тувим)	1	1			
Как и чем мы питаемся	1	1			
Красный, желтый, зеленый	1			1	Викторина
Мое здоровье в моих руках	7	3		4	
Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	1			
Полезные и вредные продукты	1	1			
Кукольный спектакль «Ручеек»	1	1			
Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1	
Как обезопасить свою жизнь	1			1	
День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1			1	
В здоровом теле – здоровый дух	1			1	Викторина
Я в школе и дома	6	3		3	
Мой внешний вид – залог здоровья	1	1			
Зрение – это сила	1	1			
Осанка – это красиво	1			1	
Веселые переменки	1			1	
Здоровье и домашние задания	1	1			
Мы, веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1			1	Игра-викторина
Чтоб забыть про докторов	4	1		3	
Хочу остаться здоровым	1	1			
Вкусные и полезные вкусы	1			1	
День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1			1	
Как сохранять и укреплять	1			1	Круглый стол

	свое здоровье				
	Я и мое окружение	3	2		1
	Мое настроение. Передай улыбку по кругу	1	1		День вежливости
	Вредные и полезные привычки	1	1		
	Я б в спасатели пошел	1			1
I	Вот и стали мы на год взрослей	4	2		2
	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1		
	Первая доврачебная помощь	1			1
	Вредные и полезные растения. «Репка»	1	1		
	Чему мы научились за год	1			1
	Итого:	33	15	1	17

2-й класс. Если хочешь быть здоров

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего,ч	В том числе,ч.			Форма контроля
			лекции	Выездные занятия, стажировки, деловые игры	Практические занятия	
I	Введение. Вот мы и в школе	4	1		2	
1.	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1	
2.	По стране Здоровейке	1			1	
3.	В гостях у Мойдодыра	1	1			
4.	Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН
II	Питание и здоровья	5	3		2	
5.	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд	1	1			
6.	Культура питания. Этикет	1			1	
7.	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1			
8.	Что дает нам море	1	1			
9.	Светофор здорового питания	1			1	Викторина
III	Мое здоровье – в моих руках	7	4		3	
10.	Сон и его значение для здоровья человека	1	1			
11.	Закаливание в домашних условиях	1	1			
12.	День здоровья	1	1			

	«Будьте здоровы»					
13.	Иммунитет	1			1	
14.	Беседа «Как сохранять свое здоровье»	1			1	
15.	Спорт в жизни ребенка	1	1			
16.	Слагаемые здоровья	1			1	Круглый стол
IV	Я в школе и дома	6	3		3	
17.	Я и мои одноклассники	1	1			
18.	Почему устают глаза	1	1			
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1	
20.	Шалости и травмы	1			1	
21.	Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление	1	1			
22.	Умники и умницы	1			1	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1		3	
23.	Кукольный спектакль «Огородники» С. Преображенский	1	1			
24.	Выставка рисунков «как защитить себя от болезни»	1	1			
25.	День здоровья «Самый здоровый класс»	1			1	
26.	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1			1	Городской конкурс
VI	Я и мое ближайшее окружение	4	2		2	
27.	Мир эмоций и чувств	1	1			
28.	Вредные привычки	1	1			
29.	Веснянка	1			1	
30.	В мире интересного	1			1	Конференция
VII	Вот и стали мы на год взрослей	4	2		2	
31.	Я и опасность	1	1			
32.	Чем и как можно отравиться	1			1	
33.	Первая помощь при отравлении	1	1			
34.	Наши успехи и достижения	1			1	Диагностика

Итого:	34	16		18	
--------	----	----	--	----	--

3-й класс. По дорожкам здоровья

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего,ч	В том числе,ч.			Форма контроля
			лекции	Выездные занятия, стажировки, деловые игры	Практ. занятия	
I	Ведение. Вот мы и в школе	4	1		2	
1.	Что такое здоровый образ жизни	1			1	
2.	Личная гигиена	1			1	
3.	В гостях у Мойдодыра	1	1			
4.	Остров здоровья	1			1	Игра
II	Питание и здоровье	5	3		2	
5.	Игра «Смак»	1	1			
6.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1			1	
7.	Вредные микробы	1	1			
8.	Что такое здоровая пища и как ее приготовить	1	1			
9.	Чудесный сундучок	1			1	КВН
III	Мое здоровье – в моих руках	7	4		3	
10.	Труд и здоровье	1	1			
11.	Наш мозг и его волшебные действия	1	1			
12.	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1	1			
13.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1			1	
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	
15.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1			
16.	Мое здоровье – в моих руках	1			1	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3		3	
17.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1			
18.	Доброречие	1	1			
19.	Спектакль «Капризка» С.Преображенский	1			1	
20.	Бесценный дар - зрение	1			1	
21.	Гигиена правильной	1	1			

	осанки					
22.	Спасатели, вперед!	1			1	Викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1		3	
23.	Шарль Перро «Красная Шапочка»	1	1			
24.	Движение – это жизнь	1			1	
25.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1			1	
26.	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1			1	Конкурс
VI	Я и мое ближайшее окружение	4	2		2	
27.	Мир моих увлечений	1	1			
28.	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
29.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность	1			1	
30.	В мире интересного	1			1	Конференция
VII	Вот и стали мы на год взрослей	4	2		2	
31.	Я и опасность	1	1			
32.	Лесная аптека на службе человека	1			1	
33.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1			КВН
34.	Чему мы научились и чего достигли	1			1	Диагностика

4-й класс. Я, ты, он, она мы здоровая семья

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, ч	В том числе, ч.			Форма контроля
			Лекции	Выездные занятия, стажировки деловые игры	Практ. занят	
I	Введение. Вот мы и в школе	4	1		3	
	Здоровье и здоровый образ жизни	1			1	
	Правила личной гигиены	1			1	
	Физическая активность и здоровье	1	1			
	Как познать себя	1			1	Круглый стол

	Питание и здоровье	5	3		2	
	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	1			
	Здоровая пища для всей семьи	1			1	
	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1			
	Секреты здорового питания	1	1			
	Богатырская силушка	1			1	КВН
III	Мое здоровье – в моих руках	7	4		3	
0.	Домашняя аптечка	1	1			
1.	Мы за здоровый образ жизни	1	1			
2.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1			
3.	Береги зрение с молодости	1			1	
4.	Как избежать искривление позвоночника	1			1	
5.	Отдых для здоровья	1	1			
6.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3		3	
7.	Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим	1	1			
8.	Класс не улица, ребята. И запомнить это надо!	1	1			
9.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1			1	
0.	Что такое дружба. Как дружить в школе	1			1	
1.	Мода и школьные будни	1	1			
2.	Делу время, потехе час	1			1	Игра-викторина
	Чтоб забыть про докторов	4	1		3	
3.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1			
4.	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1			1	
5.	Кукольный спектакль «Огородники» С.Преображенский	1			1	
6.	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусняшки	1			1	
I	Я и мое ближайшее окружение	4	2		2	
7.	Размышление о жизненном опыте	1	1			

3.	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
9.	Школа и мое настроение	1			1	
0.	В мире интересного	1			2	Конференция
II	Вот и стали мы на год взрослых	4	2		2	
1.	Я и опасность	1	1			
2.	Игра «Мой горизонт»	1			1	
3.	Гордо реет флаг здоровья	1	1			
4.	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	1			1	Диагностика
	Итого	34	16		18	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Книгопечатная продукция:

1. Антропова М.В. Режим дня школьника/М.В.Антропова, Л.М.Кузнецова. _ М.: Изд. центр «Вентана-граф», 2002. – 205 с.
2. Н.В.Бабкина. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса /Н.В.Бабкина/ Начальная школа. – 2001. - №12 – с.3-6
3. Н.И.Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы /Н.И.Дереклеева/ - М.: ВАКО, 2007. – 200с.
4. А.Н.Захарова. Как предупредить отклонения в поведения детей /А.Н.Захарова/ - М., 2005. – 85 с.
5. В.И.Ковалько. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе:1-4 классы/В.И.Ковалько/ - М.: Вако, 2004. – 124 с.
6. В.И.Ковалько. Школа физкультминуток (1-11классы) /В.И.Ковалько/ - М.:Вако, 2007.
7. В.В.Кузнецова.В поиски ради здоровья /В.В. Кузнецова. Мурманск, 2007. – 120 с.
8. А.Ю. Патрикеев. Подвижные игры. 1-4 классы. – М.: Вако, 2007. – 176с.
9. Н.Ю. Синягина. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения /Н.Ю.Синягина, И.В.Кузнецова/ - М.: Владос, 2003. – 112 с.
10. Е.А.Радюк. Игровые модели досуга и оздоровления детей /Е.А.Радюк/ - Волгоград, 2008. – 130 с.
11. О.А.Степанова. Оздоровительные технологии в начальной школе. /О.А.Степанова/ Начальная школа. – 2003. - №1. – 57с.
12. Н.Н.Шапцева. Наш выбор – здоровье / Н.Н.Шапцева/ - Волгоград: Изд. «Учитель», 2009. – 215 с.
13. И.С.Якиманская. Личностно-ориентированное обучение /И.С.Якиманская/ - М., 1991. – 120 с.