

Красносулинский район, х. Большая Федоровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Больше-Федоровская средняя общеобразовательная школа



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Клуб Здоровье»

Направление: спортивно - оздоровительное

Класс обучения: 2,3,4

Количество часов: 68 часа (2 часа в неделю)

Учитель: Манаенков Андрей Викторович

Программа разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Больше-Федоровская СОШ;

2019/2020 учебный год

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 «Клуб Здоровье» 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 «Клуб 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 растет 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 «Клуб здоровья» для обучающихся 2-4 классов, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Клуб 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Клуб здоровье» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ Больше-Федоровская СОШ, что подтверждено текстом далее.

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 «Клуб здоровье» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Не менее значимым при развитии здоровье сберегающей 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 «Клуб здоровье» 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. е. 30 минут.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «клуб здоровье» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровье сберегающих практик.

Курс внеурочной деятельности «Клуб здоровья» для 2, 3, 4 классов рассчитана на 68 учебных часов - 2 часа в неделю. На основании учебно-календарного графика МБОУ Больше-Федоровская СОШ на 2019-2020 учебный год данная рабочая программа рассчитана на 68 часов.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Клуб Здоровье»

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 «Клуб 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 «Клуб 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 укрепление 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 «Клуб здоровье» 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 «Клуб Здоровье»

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Клуб здоровье» 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 – 8 часа

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 4Как 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 3День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4Иммунитет

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 3День 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 здоровеем 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 часов)

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 вкусы

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

3 класс (8 часов)

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

4 класс (8 часов)

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 и анкетирование | Чему мы научились за год. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| Просмотр презентаций | «Как сохранить и укрепить здоровье» «Остров здоровья» |
| 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 | Практи- ческие занятия | Дата |
|-------|--|----------------|--------------------------|------------------------------|-------|
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 8 | 2 | 4 | |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 2 | | 2 | 4.09 |
| 1.2 | По стране Здоровья | 2 | | 2 | 11.09 |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 2 | 2 | | 18.09 |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 2 | | 2 | 25.09 |
| II | Питание и здоровье | 10 | 6 | 4 | |
| 2.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 2 | 2 | | 2.10 |
| 2.2 | Культура питания. Этикет. | 2 | | 2 | 9.10 |
| 2.3 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 2 | 2 | | 16.10 |
| 2.4 | «Что даёт нам море» | | 2 | | 23.10 |
| 2.5 | Светофор здорового питания | 2 | | 2 | 6.11 |
| III | Моё здоровье в моих руках | 14 | 8 | 6 | |
| 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 2 | 2 | | 13.11 |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 2 | 2 | | 20.11 |
| 3.3 | <u>День здоровья</u> «Будьте здоровы» | 2 | 2 | | 27.11 |
| 3.4 | Иммунитет | 2 | | 2 | 4.12 |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 2 | | 2 | 11.12 |
| 3.6 | Спорт в жизни ребёнка. | 2 | 2 | | 18.12 |
| 3.7 | Слагаемые здоровья | 2 | | 2 | 25.12 |
| IV | Я в школе и дома | 12 | 6 | 6 | |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 2 | 2 | | 15.01 |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 2 | 2 | | 22.01 |
| 4.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 2 | | 2 | 29.01 |
| 4.4 | Шалости и травмы | 2 | | 2 | 12.02 |
| 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 2 | 2 | | 19.02 |
| 4.6 | Умники и умницы | 2 | | 2 | 26.02 |
| V | Чтоб забыть про докторов | 8 | 2 | 6 | |
| 5.1 | С. Преображенский «Огородники» | 2 | 2 | | 4.03 |
| 5.2 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 2 | | 2 | 11.03 |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» | 2 | | 2 | 18.03 |

| | | | | | |
|-----|---|----|----|----|-------|
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 2 | | 2 | 1.04 |
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 8 | 4 | 4 | |
| 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 2 | 2 | | 8.04 |
| 6.2 | Вредные привычки | 2 | 2 | | 15.04 |
| 6.3 | «Веснянка» | 2 | | 2 | 22.04 |
| 6.4 | В мире интересного | 2 | | 2 | 29.04 |
| VII | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 8 | 4 | 4 | |
| 7.1 | Я и опасность. | 2 | 2 | | 6.05 |
| 7.2 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 2 | | 2 | 13.05 |
| 7.3 | Первая помощь при отравлении | 2 | 2 | | 20.05 |
| 7.4 | Наши успехи и достижения | 2 | | 2 | 27.05 |
| | Итого: | 68 | 32 | 36 | |

3 класс
«По дорожкам здоровья»

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе лекции | Практи- ческие занятия | Дата |
|-------|---|----------------|--------------------------|------------------------------|-------|
| I | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 8 | 2 | 2 | |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 2 | | 2 | 4.09 |
| 1.2 | Личная гигиена | 2 | | 2 | 11.09 |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 2 | 2 | | 18.09 |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 2 | | 2 | 25.09 |
| II | <i>Питание и здоровье</i> | 10 | 6 | 4 | |
| 2.1 | Игра «Смак» | 2 | 2 | | 2.10 |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 2 | | 2 | 9.10 |
| 2.3 | Вредные микробы | 2 | 2 | | 16.10 |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | | 2 | | 23.10 |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | 2 | | 2 | 6.11 |
| III | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 14 | 8 | 6 | |
| 3.1 | Труд и здоровье | 2 | 2 | | 13.11 |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 2 | 2 | | 20.11 |
| 3.3 | <u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым» | 2 | 2 | | 27.11 |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 2 | | 2 | 4.12 |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|-----------|-------|
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 2 | | 2 | 11.12 |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 2 | 2 | | 18.12 |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 2 | | 2 | 25.12 |
| IV | Я в школе и дома | 12 | 6 | 3 | |
| 4.1 | Мой внешний вид - залог здоровья | 2 | 2 | | 15.01 |
| 4.2 | «Доброречие» | 2 | 2 | | 22.01 |
| 4.3 | Спектакль С. Преображенский «Капризка» | 2 | | 2 | 29.01 |
| 4.4 | «Бесценный дар- зрение». | 2 | | 2 | 5.02 |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 2 | 2 | | 12.02 |
| 4.6 | «Спасатели, вперёд!» | 2 | | 2 | 19.02 |
| V | Чтоб забыть про докторов | 8 | 2 | 6 | |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 2 | 2 | | 26.02 |
| 5.2 | Движение это жизнь | 2 | | 2 | 4.03 |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше» | 2 | | 2 | 11.03 |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 2 | | 2 | 18.03 |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 8 | 4 | 4 | |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 2 | 2 | | 1.04 |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 2 | 2 | | 8.04 |
| 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 2 | | 2 | 15.04 |
| 6.4 | В мире интересного. | 2 | | | 22.04 |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 8 | 4 | 4 | |
| 7.1 | Я и опасность. | 2 | 2 | | 29.04 |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 2 | | 2 | 6.05 |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 2 | 2 | | 13.05 |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 2 | | 2 | 20.05 |
| 7.5 | Итоговое занятие | 2 | 2 | | 27.05 |
| | Итого: | 70 | 34 | 36 | |

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

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе лекции | практические занятия | Дата |
|-------|-------------------------------------|-------------|--------------------|----------------------|------|
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 8 | 2 | 6 | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|----------|----------|-------|
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 2 | | 2 | 2.09 |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 2 | | 2 | 9.09 |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье | 2 | 2 | | 16.09 |
| 1.4 | Как познать себя | 2 | | 2 | 23.09 |
| II | <i>Питание и здоровье</i> | 10 | 6 | 4 | |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека | 2 | 2 | | 30.09 |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 2 | | 2 | 7.10 |
| 2.3 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 2 | 2 | | 14.10 |
| 2.4 | Секреты здорового питания. Рацион питания | 2 | 2 | | 21.10 |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 2 | | 2 | 11.11 |
| III | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 14 | 8 | 6 | |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 2 | 2 | | 18.11 |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 2 | 2 | | 25.11 |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 2 | 2 | | 2.12 |
| 3.4 | «Береги зрение с молодую». | 2 | | 2 | 9.12 |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 2 | | 2 | 16.12 |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 2 | 2 | | 23.12 |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 2 | | 2 | 13.01 |
| IV | <i>Я в школе и дома</i> | 12 | 6 | 6 | |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 2 | 2 | | 20.01 |
| 4.2 | «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» | 2 | 2 | | 27.01 |
| 4.3 | Кукольный спектакль «Спешите делать добро» | 2 | | 2 | 03.02 |
| 4.4 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 2 | | 2 | 10.02 |
| 4.5 | Мода и школьные будни | 2 | 2 | | 17.02 |
| 4.6 | Делу время , потехе час. | 2 | | 2 | 2.03. |
| V | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 8 | 2 | 6 | |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 2 | 2 | | 16.03 |
| 5.2 | <u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни». | 2 | | 2 | 6.04 |
| 5.3 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» | 2 | | 2 | 13.04 |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 2 | | 2 | 20.04 |
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 8 | 4 | 4 | |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 2 | 2 | | 4.05 |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|-------|
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 2 | 2 | | 11.05 |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 2 | | 2 | 18.05 |
| 6.4 | В мире интересного. | 2 | | 2 | 25.05 |
| 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 | |
| | Итого: | 68 | 32 | 36 | |

«**Согласовано**»

на заседании МС

протокол № 1 от 30.08.2019г.

/Н.В. Гондусова/

«**Согласовано**»

зам.директора по УВР

/Н.В. Гондусова/

30.08.2019 г.