

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа №1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»
на заседании МО
Протокол №1
от 19.08.2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Болдырева Т.А.

«Утверждено»

Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»
Иванов И.И.
Приказ №115 от 19.08.2021г.



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Цветок здоровья»

направление- социальное

начального общего образования

Срок реализации программы 2021-2024 учебный год

Разработчик:

Болдырев Олег Викторович - учитель физкультуры

с. Краснощёково 2021 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Цветок здоровья» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «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.);

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

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Цветок здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Цветок 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**:

1. 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;

2. 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.

1.1. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Здоровейка»
Литературное	Чтение произведений	Просмотр кукольных

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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель:

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

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 года

Режим занятий: 1 час в неделю (33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекц ии	Выезд ные занятия, стажировки, деловые игры	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	1	2	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1			1	
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1			1	
1.3	Настроение в школе и после школы.	1	1			
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1		Праздник

II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1			
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1			
2.4	Здоровая пища для всей семьи.		1			
2.5	«Светофор здоровья»	1			1	Игра-викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	2		5	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	1			
3.2	Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!	1	1			
3.3	«Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт.здоровье, творчество»	1			1	Соревнования
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1	
3.5	Народные игры. Старинная русская игра «Городки»	1			1	
3.6	<u>День здоровья</u> «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья»	1			1	Праздник

						парал- лель .1кл.
3.7	В здоровом теле- здоровый дух	1			1	виктор и на
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
4.2	Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз.	1	1			
4.3	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.	1			1	
4.4	Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.	1			1	
4.5	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.	1	1		1	
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	1			игра- виктор ина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3	
5.1	“Хочу остаться здоровым”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами,	1	1			

	ветеранами спорта.					
5.2	«Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)	1			1	
5.3	Посещение ФОКа (учебное плавание, занятия с инструктором)	1			1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круг- лый стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	2		1	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			день вежли вости
6.2	«Твой звёздный час» (мини-спартакиада)	1			1	Мини – спарта -киада
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1	1			ролева я игра
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			
7.2	Первая доврачебная помощь	1			1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1			
7.4	Чему мы научились за год.	1			1	Диагн остика

Итого:	33	14	1	18	
--------	----	----	---	----	--

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

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

Категория слушателей: обучающиеся 2 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекц ии	выездн ые заняти я, стажир овки, делов ые игры	практ и- чески е занят ия	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1		3	
1.1	Почему мы болеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.	1			1	
1.2	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.	1			1	
1.3	Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и	1	1			

	литературных ситуаций.					
1.4	Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН
II	Питание и здоровье	5	3		2	
2.1	Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1	1			
2.2	Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1	1			
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1			
2.4	Культура питания. Этикет.	1			1	
2.5	Светофор здорового питания	1			1	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	4		3	
3.1	Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»	1	1			
3.2	Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.	1	1			
3.3	Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.	1	1			
3.4	Спортивный праздник «Кузнечики»	1			1	

3.5	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)	1			1	
3.6	Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)	1			1	
3.7	Слагаемые здоровья	1	1			Круг- лый стол.
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1	Я и мои одноклассники	1	1			
4.2	Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.	1	1			
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1	
4.4	Шалости и травмы	1			1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1			
4.6	Умники и умницы	1			1	КВН
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3	
5.1	«А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	1			
5.2	«Мы за здоровый образ жизни».(Выставка рисунков)	1			1	Круг- лый стол
5.3	<u>День здоровья</u>	1			1	

	«Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт.здоровье, творчество»					
5.4	Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик- 2013»	1			1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2		2	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1			
6.2	Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?	1	1			
6.3	Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.	1			1	
6.4	«Кто ходит больше, тот живёт дольше».	1			1	Научн. практ. конференция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	
7.1	Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	1			
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1			1	
7.3	Как помочь себе при тепловом ударе?	1	1			
7.4	Наши успехи и достижения	1			1	диагно

						стика
	Итого:	34	16		18	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Цветок здоровья»

3 класс

«По дорожкам здоровья»

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

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов (34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекц ии	выездн ые заняти я, стажир овки, делов ые игры	практ и- чески е занят ия	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1		3	
1.1	Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1			1	
1.2	Личная гигиена. Как нужно	1			1	

	одеваться?					
1.3	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	1			
1.4	«Остров здоровья»	1			1	Игра
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2	
2.1	Игра «Смак»	1			1	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья. Встреча со школьной медсестрой, врачами.	1	1			
2.3	Вредные микробы	1	1			
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1			
2.5	«Чудесный сундучок»	1			1	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3		4	
3.1	Труд и здоровье	1	1			
3.2	Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)	1	1			
3.3	«Хочу остаться здоровым» Экскурсия в конно-спортивную школу.	1			1	
3.4	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.	1			1	
3.5	Нехорошие слова. Недобрые шутки.	1	1			

3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1			1	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1			1	виктор и на
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1	Не грызи ногти , не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?	1	1			
4.2	Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам»(Организация досуга)	1	1			
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1			1	
4.4	Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»	1			1	
4.5	Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?	1	1			
4.6	«Спасатели , вперед!»	1			1	виктор ина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3	
5.1	“Наши маленькие секреты”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	1			
5.2	Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках	1			1	

	фестиваля «Спорт.здоровье, творчество»					
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2		2	
6.1	Мир моих увлечений. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.	1	1			
6.2	Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»	1	1			
6.3	«Друзья спорта» (агитбригада)	1			1	
6.4	В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу общества «Спартак»	1			1	Отчёт по экскурсии
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Лесная аптека на службе человека	1			1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1			КВН
7.4	Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»	1			1	диагностика
	Итого:	34	16		18	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Цветок здоровья»»

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

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

Категория слушателей: обучающиеся 4 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекц ии	Выезд- ные заняти я, стажир овки, делов ые игры	практ и- чески е занят ия	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1		3	
1.1	Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.	1			1	
1.2	Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и	1			1	

	действовать, находить причину и последствия действий.					
1.3	Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.	1	1			
1.4	Как познать себя. Что зависит от моего решения?	1			1	Круг- лый стол
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом-диетологом, эндокринологом.	1	1			
2.2	Помоги себе сам. Волевое поведение.	1			1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1			
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1			
2.5	«Богатырская силушка»	1			1	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3		4	
3.1	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?	1	1			
3.2	Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»	1	1			
3.3	Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.	1	1			
3.4	«Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля	1			1	

	«Спорт, здоровье, творчество»					
3.5	«Умей сказать НЕТ»	1			1	
3.6	Отдых для здоровья.	1			1	
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1	виктор и на
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1	«Мы – одна семья»	1	1			
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1			
4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1			1	
4.4	Будем делать хорошо и не будем плохо!	1			1	
4.5	Мода и школьные будни	1	1			
4.6	Делу время , потехе час.	1			1	Игра - виктор ина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	2		2	
5.1	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	1			
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1			1	
5.3	Проведение библиотечных часов «Пути оздоровления»	1	1			

5.4	«Разговор о правильном питании»	1			1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2		2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	Школа и моё настроение	1			1	
6.4	В мире интересного.	1				конференция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	
7.1	Я и опасности.	1	1			
7.2	Семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1			1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.	1	1			
7.4	«Хочу всё знать!» (презентация исследовательских проектов)	1			1	Диагностика · Защита проекта.
	Итого:	34	17		17	

Содержание курса

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)

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

1 класс - 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3 Настроение в школе и после школы.

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

2 класс- 4 часа

Тема 1 Почему мы болеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.

Тема 2 Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.

Тема 3 Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.

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

3класс – 4 часа

Тема 1 Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

Тема 2 Личная гигиена. Как нужно одеваться?

Тема 3 Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

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

4 класс- 4 часа

Тема 2 Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

Тема 3. Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.

Тема 3 Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.

Тема 4 Как познать себя? Что зависит от моего решения? Цветок здоровья и красота.(Текущий контроль знаний –За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

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.

1 класс – 5 часов

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Здоровая пища для всей семьи.

Тема 5 «Светофор здоровья» (Текущий контроль знаний, игра- викторина)

2 класс- 5 часов

Тема 1 Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

Тема 2. Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. Культура питания. Этикет.

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

3 класс- 5 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- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.

Тема 2. Помогите себе сам. Волевое поведение

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(28ч.)

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.

1 класс (7 часов)

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 2. Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!

Тема 3 «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5 Народные игры. Старинная русская игра «Городки»

Тема 6 День здоровья «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья» (праздник на параллель 1 классов)

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

2 класс (7 часов)

Тема 1 Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»

Тема 2. Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.

Тема 3 Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.

Тема 4 Спортивный праздник «Кузнечики»

Тема 5 Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)

Тема 6 Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)

Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)

Тема 3 Хочу остаться здоровым. Экскурсия в конно-спортивную школу.

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.

Тема 5 Нехорошие слова. Недобрые шутки.

Тема 6 Экскурсия ФОК «Надежда»

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

4 класс (7 часов)

Тема 1 Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?

Тема 2. Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»

Тема 3 Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.

Тема 4 «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 5 «Умей сказать НЕТ»

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.

1 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья .

Тема 2 Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз

Тема 3 Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.

Тема 4 Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.

Тема 5 Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.

Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим
Текущий контроль знаний.

2 класс (6 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники

Тема 2. Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.

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 (6 часов)

Тема 1 Не грызи ногти , не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?

Тема 2. Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы?
«Помоги себе сам»(Организация досуга)

Тема 3 Спектакль С. Преображнский «Капризка»

Тема 4 Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом?

Ассоциограмма «Я среди друзей»

Тема 5 Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?

Тема 6 «Спасатели, вперёд!» Игра. Текущий контроль знаний

4 класс (6 часов)

Тема 1 «Мы – одна семья»

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

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4 Будем делать хорошо и не будем плохо!

Тема 5 Мода и школьные будни

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

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов(16ч.)

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

1 класс (4 часа)

Тема 1 Хочу остаться здоровым. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. «Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)

Тема 3. Посещение ФОКа (учебное плавание, занятия с инструктором)

Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс (4 часа)

Тема 1 «А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни».(Выставка рисунков).

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 4 Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик-2013»

3 класс (4 часа)

Тема 1 Наши маленькие секреты» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы
Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (4 часа)

Тема 1 «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

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

Тема 3 Библиотечный урок «Пути оздоровления»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы
Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 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.

1 класс (3 часа)

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. «Твой звёздный час» (мини- спартакиада)

Тема 3 Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний- ролевая игра

2 класс (4 часа)

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Воспитавай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?

Тема 3 Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.

Тема «Кто ходит больше, тот живёт дольше». Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

3 класс (4 часа)

Тема 1 Мир моих увлечений Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио

Тема 2. Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»

Тема 3 «Друзья спорта» (агитбригада) , презентация.

Тема В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу. Текущий контроль знаний –отчёт по экскурсии в виде творческих работ.

4 класс (4 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» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3 Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4 Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек

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

Тема 3 Как помочь себе при тепловом ударе?

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

3 класс (4 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 Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья» Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Хочу всё знать» Итоговый контроль знаний- презентация исследовательских проектов «Цветок здоровья».

№ темы	Темы экскурсий	Часы
3.3	Экскурсия в конно-спортивную школу.	1
3.4.	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.3	ФОК «Надежда»	1
3.6.	«У природы нет плохой погоды»	1
6.4	Экскурсия на водно-гребную базу.	1
	ИТОГО:	5

Литература для учителя:

1. Соловова Н.А. Здоровьесберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства. – Самара, ГОУ СИПКРО, 2007 – 140с.
2. Рагимова О.А.. Пути оздоровления младших школьников. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 72-74.
3. Егорова О.Е. Содружество семьи и школы – залог успеха в воспитании здорового образа жизни. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 74-76.
4. Шепелева С.З. Наша тропинка здоровья. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 79- 82.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - /Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Школа докторов природы», - М:ВАКО, 2011г. – 286 с - /Мастерская учителя.
9. Николаева И.П., Колесов Д.Н. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.,2003.
- 10.Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
- 11.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.:Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
12. Горячева Е.А. Воспитание чувства ответственности за своё здоровье. // Начальная школа – 2009 – № 6 – С. 89-92.

13. Марданова Е.У. Здоровое питание. // Начальная школа – 2009 – № 5 – С. 66-68.

14. Интернет ресурсы.

Официальный сайт Министерства образования и науки Самарской области

www.educat.samregion.ru/

Сайт Сипкро. <http://www.sipkro.ru>

Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/>

Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок <http://festival.1september.ru/>

Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

Литература для обучающихся :

Словари, справочники:

1. А.М. Прохоров «Иллюстрированный энциклопедический словарь», Москва, 2000г.

2. А.А. Плешаков. Атлас- определитель «От земли до неба», Москва, 2009г

4. Электронная энциклопедия для детей «Кирилл и Мефодий».

5. Большая иллюстрированная энциклопедия знаний. Москва, 2006г.

6. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. — М.: «Физкультура и спорт»

7. Видео- и аудиоматериалы: альбом «Детские песни о ЗОЖ».

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета

« _____ » в _____ классе

Учитель _____

Школа _____

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Количество по рабочей программе	Количество часов по факту	Корректирующие мероприятия,комментарий

Подпись учителя _____