

Крашенинина НатальяВладиславовна

Подписано
цифровой
подписью:
Крашенинина
Наталья
Владиславовна
Дата: 2023.10.20 10:35:09 +05'00'

Приложение
к ООП НОО МБОУ СОШ № 77
Приказ от 31.08.2023 № 217

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» 1-4 классы

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.

Программа внеурочной деятельности 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 «Здоровым быть здорово» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, спортзале, на пришкольном участке, на спортивной площадке.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Таблица №2.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим. -Я б в спасатели пошел. «Остров здоровья». «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	Полезные и вредные продукты. Гигиена правильной осанки. «Доброречие». Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни. Как защититься от простуды и гриппа
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли. «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье». Мир моих увлечений

Школьные конференции	В мире интересного
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
Экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух. «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка». «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» . «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 1-4 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» состоит из 7 разделов:

- «Мы в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения вовремя приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- 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.

уметь:

- 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.

Формы учета знаний и умений, система контролируемых материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 Введение «Мы 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 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

2 класс (4 часа)

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2 По стране Здоровейке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Я хозяин своего здоровья

3класс (4 часа)

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2 Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 «Остров здоровья»

4 класс (4 часа)

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 3. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4 Как познать себя

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. Как и чем мы питаемся

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный

2 класс - 5 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

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»

4 класс- 5 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»

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. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 3 Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

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

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь

Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух

2 класс (7 часов)

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4 Иммуитет

Тема 5 Беседа –Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья

3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 День здоровья«Хочу остаться здоровым»

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5 Беседа –Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7«Моё здоровье в моих руках»

4 класс (7 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4«Береги зрение с молодю».

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

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 Зрение – это сила

Тема 3 Осанка – это красиво

Тема 4 Весёлые переменки

Тема 5 Здоровье и домашние задания

Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим

2 класс (6 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

3 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья

Тема 2. «Доборечие»

Тема 3 Спектакль С. Преображнский «Капризка»

Тема 4«Бесценный дар- зрение»

Тема5 Гигиена правильной осанки

Темаб«Спасатели , вперёд!»

4 класс (6 часов)

Тема 1«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

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

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время, потехе час.

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

Тема 2. Вкусные и полезные вкусности

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4«Как сохранять и укреплять свое здоровье»

2 класс (4 часа)

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

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

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

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

3 класс (4 часа)

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

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

4 класс (4 часа)

Тема 1Чтоб 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 вкусности

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 1Моё настроение. Передай улыбку по кругу.

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3Я б в спасатели пошел

2 класс (4 часа)

Тема 1Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3«Веснянка»

Тема 4В мире интересного.

3 класс (4 часа)

Тема 1Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

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

Тема 4В мире интересного.

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.

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.

2 класс (4 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.

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 Чему мы научились и чего достигли.

4 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Твоё здоровье

Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2

класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		
			лекции	деловые игры	практические занятия
1	Введение «Мы 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	В гостях у Мойдодыра	1	1		
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1	
2	Питание и здоровье	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». Умеем ли мы правильно питаться.	1	1		

2.4	Как и чем мы питаемся		1		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1
3	Моё здоровье в моих руках	7	3		4
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	1		
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1		
3.3	Стихотворение «Ручеёк»	1	1		
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1			1
3.6	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1
4	Я в школе и дома	6	3		3
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1		
4.2	Зрение – это сила	1	1		
4.3	Осанка – это красиво	1			1
4.4	Весёлые переменки	1			1
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1		
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1
5	Чтоб забыть про докторов	4	1		3

5.1	—Хочу остаться здоровым!	1	1		
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1			1
5.3	«Как хорошо здоровым быть»	1			1
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1
6	Я и моё ближайшее окружение	3	2		1
6.1	Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1		
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1		
6.3	—Я б в спасатели пошел!	1			1
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2
7.1	Опасности летом	1	1		
7.2	Первая доврачебная помощь	1			1
7.3	Вредные и полезные растения.	1	1		
7.4	Чему мы научились за год.	1			1
	Итого:	33	15	1	17

3

класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		
			лекции	деловые игры	практические занятия
1	Введение «Мы в школе».	4		1	2
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1
1.2	По стране Здоровье	1			1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1		1	
1.4	Я хозяин своего здоровья	1			1
2	Питание и здоровье	5	2	1	2
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1		
2.2	Культура питания. Этикет.	1			1
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1		1	
2.4	«Что даёт нам море»	1	1		
2.5	Светофор здорового питания	1			1
3	Моё здоровье в моих руках	7	4		3
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1		
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1		
3.3	«Будьте здоровы»	1	1		
3.4	Иммунитет	1			1
3.5	Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье!	1			1
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1		
3.7	Слагаемые здоровья	1			1
4	Я в школе и дома	6	3		3
4.1	Я и мои одноклассники	1	1		
4.2	Почему устают глаза?	1	1		
4.3	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
5	Чтоб забыть про докторов	4	1		3
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1		
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1			1
5.3	«Самый здоровый класс»	1			1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1			1
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2		2

6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1		
6.2	Вредные привычки	1	1		
6.3	«Веснянка»	1			1
6.4	В мире интересного	1			1
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Чем и как можно отравиться. А.Колобова «Красивые грибы»	1			1
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1		
7.4	Наши успехи и достижения	1			1
	Итого:	34	14	2	18

4

класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		
			лекции	деловые игры	практические занятия
1	Введение «Мы в школе».	4	1		2
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1			1
1.2	Личная гигиена	1			1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
1.4	«Остров здоровья»	1			1
2	Питание и здоровье	5	3		2
2.1	Игра «Смак»	1	1		
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	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
3	Моё здоровье в моих руках	7	4		3
3.1	Труд и здоровье	1	1		
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1		
3.3	«Хочу остаться здоровым»	1	1		
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1			1
3.5	Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье!.	1			1
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1		
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1			1
4	Я в школе и дома	6	3		3
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1		
4.2	«Доброречие»	1	1		
4.3	С. Преображнский «Капризка»	1			1
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1			1
4.5	Гигиена правильной осанки	1	1		
4.6	«Спасатели , вперёд!»	1			1
5	Чтоб забыть про докторов	4	1		3
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1		
5.2	Движение это жизнь	1			1
5.3	«Дальше, быстрее, выше»	1			1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	1	1
6.1	Мир моих увлечений	1	1		
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1		
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1
6.4	В мире интересного.	1		1	

7	«Вот и стали мы на год взрослей»	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		
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1			1
	Итого:	34	16	1	17

5

класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		
			лекции	деловые игры	практические занятия
1	Введение «Мы в школе».	4	1		3
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			1
1.2	Правила личной гигиены	1			1
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1		
1.4	Как познать себя	1			1
2	Питание и здоровье	5	3		2
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1		
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1			1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1		
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	1		
2.5	«Богатырская силушка»	1			1
3	Моё здоровье в моих руках	7	4		3
3.1	Домашняя аптечка	1	1		
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1		
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1		
3.4	«Береги зрение с молодю».	1			1
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1			1
3.6	Отдых для здоровья	1	1		
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1
4	Я в школе и дома	6	3		3
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1		
4.2	«Класс не улица ребята. И запомнить это надо!»	1	1		
4.3	«Спешите делать добро»	1			1
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1
4.5	Мода и школьные будни	1	1		
4.6	Делу время, потехе час.	1			1
5	Чтоб забыть про докторов	4	1		3
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1		
5.2	«За здоровый образ жизни»	1			1
5.3	Преображенский «Огородники»	1			1
5.4	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы	1			1
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	1	1
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		1	
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Игра «Мой горизонт»	1			1
7.3	Твоё здоровье	1	1		
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			1
	Итого:	34	16	1	17

