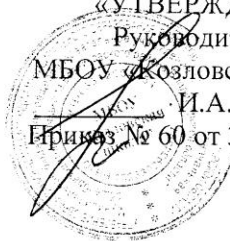


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Козловская начальная общеобразовательная школа Вязниковского
района Владимирской области »

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педсовета
Протокол № 1 от 29. 08. 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель
МБОУ «Козловская школа»
И.А.Лебедева
Приказ № 60 от 31.08.2018 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»**

(1-4 классы)

Учитель начальных классов:
И.А.Лебедева

Пояснительная записка

Введение

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 «Если хочешь быть здоров» разработана на основе программы физического воспитания учащихся 1 – 4 классов Т.В.Петрова. Москва «Вентана-Граф» 2013г.

Программа 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 «Если хочешь быть здоров» 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.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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 укрепление 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 спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

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.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа 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 построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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 «Если хочешь быть здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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.

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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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 по спортивно-оздоровительному направлению «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 укрепления 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Если хочешь быть здоров»

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 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			аудиторные	внеаудиторные	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

УЧЕБНО – 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)

Дата	№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
				беседы	Мероприятия игры, круглые столы	практи- ческие 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	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1			
	1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1		праздник
	II	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» (кукольный театр умеет ли мы правильно питаться)	1	1			
	2.4	Как и чем мы питаемся		1			
	2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1	викторина
	III	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	Кукольный театр 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	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1	
	3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1	викторина
	IV	<i>Я в школе и дома</i>	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 перемены	1			1	
	4.5	Здоровье и домашние задания	1	1			
	4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1	Игра-викторина
	V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3	
	5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1			
	5.2	Вкусные и полезные вкусности	1			1	
	5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1	
	5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглый 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 вежливости

	6.2	Вредные и полезные привычки	1	1			
	6.3	“Я б в спасатели пошел”	1			1	Ролевая игра
	VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	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	диагностика
		Итого:	33	15	1	17	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Если хочешь быть здоров»
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 класса

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
			аудиторные	внеаудиторные	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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 (34часа)

Дата	№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
				беседы	Мероприятия игры, круглые столы	практи- ческие занятия	
	I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1		2	
	1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1	
	1.2	По стране Здоровейке	1			1	
	1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1			
	1.4	Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН
	II	Питание и здоровье	5	3		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			
	2.5	Светофор здорового питания	1			1	викторина
	III	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	<u>День здоровья</u> «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	за круглым столом
	IV	Я в школе и дома	6	3		3	
	4.1	Я и мои одноклассники	1	1			
	4.2	Почему устают глаза?	1	1			
	4.3	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	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	круглый стол
	5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1			1	
	5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	городской конкурс
	VI	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	Научно-практическая конференция

	VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2	
	7.1	Я и опасность.	1	1			
	7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1			1	
	7.3	Первая помощь при отравлении	1	1			
	7.4	Наши успехи и достижения	1			1	диагностика
		Итого:	34	16		18	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Если хочешь быть здоров»

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
			аудиторные	внеаудиторные	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Если хочешь быть здоров»

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

дата	№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
				беседы	Мероприятия игры, круглые столы	практи- ческие занятия	
	I	Введение «Вот мы и 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	Игра
	II	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	КВН
	III	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	<u>День здоровья</u> «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	викторина
	IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
	4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
	4.2	«Доборечие»	1	1			
	4.3	Спектакль 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	викторина
	V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3	
	5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1			
	5.2	Движение это жизнь	1			1	
	5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1			1	
	5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1			1	конкурс «Разговор о правильном питании»
	VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2		2	
	6.1	Мир моих увлечений	1	1			

	6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
	6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1	
	6.4	В мире интересного.	1				Научно – практическая конференция
	VII	«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			КВН
	7.4	Чему мы научились и чего достигли	1			1	диагностика
		Итого:	34	16		18	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Если хочешь быть здоров»

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 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			аудиторные	внеаудиторные	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Если хочешь быть здоров»

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

Дата	№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
				беседы	Мероприятия игры, круглые столы	практи- ческие занятия	
	I	Введение «Вот мы и 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	За круглым столом
	II	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			
	2.5	«Богатырская силушка»	1			1	КВН
	III	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 молодую».	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	викторина
	IV	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	Кукольный спектакль «Спеши 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	Игра - викторина
	V	Чтоб забыть про докторов	4	1		3	
	5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1			
	5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1			1	
	5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			1	
	5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			1	конкурс «Разговор о правильном питании»

	VI	Я и моё ближайшее окружение	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				Научно – практическ ая конференц ия
	VII	«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	Гордо реет флаг здоровья	1	1			
	7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			1	Диагностик а. Книга здоровья
		Итого:	34	16		18	

Тестовый материал

1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?

- а) Три раза в день.
- б) Два раза.
- в) Один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете?

- а) Всегда.
- б) Не всегда.
- в) Никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?

- а) Каша и чай.
- б) Мясное блюдо и чай.
- в) Чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?

- а) Никогда.
- б) Один-два раза в день.
- в) Три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?

- а) Три раза в день.
- б) Один-два раза в день.
- в) Два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб?

- а) Маргарин.
- б) Масло с маргарином.
- в) Только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?

- а) Три-четыре раза.
- б) Один-два раза.
- в) Один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?

- а) Менее трёх раз в неделю.
- б) От 3 до 6 раз в неделю.
- в) За каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- а) Одну-две.
- б) От трёх до пяти.
- в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

- а) убрать весь жир;
- б) убрать часть жира;
- в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»

- 1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**
 - а) инфекция
 - б) эпидемия
 - в) аллергия
- 2. Как не передаются кишечных заболеваний?**
 - а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с грязными руками
- 3. Что вредит здоровью?**
 - а) игры на свежем воздухе
 - б) малоподвижный образ жизни
 - в) плавание, катание на лыжах
- 4. Что не вредит здоровью?**
 - а) курение
 - б) закаливание
 - в) спиртное
- 5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**
 - а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с водой
- 6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**
 - а) грипп
 - б) дизентерия
 - в) ветрянка
- 7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?**
 - а) никотин
 - б) алкоголь
 - в) наркотики
- 8. Что не поможет организму стать сильнее?**
 - а) занятие спортом
 - б) закаливание
 - в) вкусная пища
- 9. Какое питание нельзя назвать здоровым?**
 - а) регулярное
 - б) без спешки
 - в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)
8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье
5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье
Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

3 класс Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

4. Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуется на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегайте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

4 класс Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а)заводите будильник;
- б)доверяете внутреннему голосу;
- в)полагаетесь на случай.

2.Проснувшись утром, Вы:

- а)сразу встаёте;
- б)встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в)ещё немного нежитесь под одеялом.

3.Ваш завтрак:

- а)кофе или чай с бутербродом;
- б)мясное блюдо и чай;
- в)завтракаете не дома, а на работе.

4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а)Приход в школу в одно и тоже время.
- б)В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в)Гибкий график.

5.Вы бы предпочли за обед:

- а)успеть поест в столовой;
- б)поест не торопясь;
- в)поест не торопясь и немного отдохнуть.

6.Курение:

- а)некурящий;
- б)менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в)курите регулярно;
- г)курите очень много;
- д)10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7.Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а)Долгими дискуссиями.
- б)Уходите от споров.
- в)Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8.Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а)Не больше чем на 20 минут.
- б)До часа.
- в)Больше часа.

9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а)Общественной работе.
- б)Хобби.
- в)Домашним делам.

10.Что означают для Вас встречи с друзьями?

- а)Возможность отвлечься от забот.
- б)Потеря времени.
- в)Неизбежное зло.

11.Как Вы ложитесь спать?

- а) Всегда в одно время.
- б)По настроению.
- в)По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

- а)много масла, яиц, сливок;
- б)мало фруктов и овощей;
- в)много сахара, пирожных, варенья

13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

- а)Роль болельщика.
- б)Делаете зарядку.
- в)Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

- а)танцевали;
- б)занимались спортом;
- в)прошли пешком порядка 4 км.

15.Как Вы проводите летние каникулы?

- а)Пассивно отдыхаете.
- б)Физически трудитесь.
- в)Гуляете и занимаетесь спортом.

16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а)любой ценой стремитесь достичь своего;
- б)надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;
- в)намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.