

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**Дербентский район**

**МБОУ «Школа-сад им Курбанова С.Д.» с.Н.Джалган**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

РУКОВОДИТЕЛЬ ШМО

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО  
УВР.

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ  
АГАЕВА З.С.

ФАТАЛИЕВА К.М.

АВСЕТОВ А.К.

ПРИКАЗ № 4484

ОТ «30» 08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Будь здоров!»**

для обучающихся 1–4 классов

Рабочая программа «Будь здоров» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и ООП начального общего образования.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы 6,5-11 лет.

### **Цель**

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.

### **Задачи:**

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияние 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;
- формировать навыки конструктивного общения;
- формировать потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **Основные требования к программе:**

- связь содержания программы кружка с изучением программного материала;
- использование занимательности;
- решение нестандартных, олимпиадных задач;
- учет желаний учащихся;
- наличие необходимой литературы у учителя.

### **Принципы программы:**

- Включение учащихся в активную деятельность.
- Доступность и наглядность.
- Связь теории с практикой.
- Учёт возрастных особенностей.
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

### **Ценностными ориентирами** содержания данного курса являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование интеллектуальных умений, связанных с выбором стратегии решения, анализом ситуации, сопоставлением данных;
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- формирование способностей наблюдать, сравнивать, обобщать, находить простейшие закономерности, использовать догадку, строить и проверять простейшие гипотезы;
- формирование пространственных представлений и пространственного воображения;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Особенности** программы в том, что занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего

школьника.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **Описание места курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно- оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения и воспитания детей в возрасте от 6,5 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 год. В 1 классе – 33 часа, во 2 – 4 классах – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут.

Занятия осуществляются во второй половине дня в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

### **Основные виды деятельности учащихся:**

- игры;
- беседы;
- экскурсии;
- конкурсы рисунков;
- самостоятельная работа;
- работа в парах, в группах;
- просмотр тематических видеофильмов;
- творческие работы.

### **Планируемые результаты**

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 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.

### **Метапредметные 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:**

- 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 проявлении

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

В ходе реализации программы «Здоровейка» 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, в 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.

### **Содержание программы:**

#### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».***

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

#### ***Раздел 2. Питание и здоровье***

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.

#### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках***

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.

#### ***Раздел 4. Я в школе и дома***

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.

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов***

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

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение***

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.

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
<b>Введение «Вот мы и в школе» 4 часа</b>				
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	1	
2	Личная гигиена	1	1	
3	В гостях у Мойдодыра	1		1
4	Остров здоровья»	1		1
<b>Питание и здоровье 5 часов</b>				
5	Как и чем мы питаемся	1	1	
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	1	
7	Вредные микробы	1	1	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1		1
9	«Чудесный сундучок»	1		1
<b>Моё здоровье в моих руках 7 часов</b>				
10	Труд и здоровье	1	1	
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	1	
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1		1
13	«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	1		1
14	“Как сохранять и укреплять своё здоровье”.	1	1	
15	«Природа – источник здоровья»	1		1
16	«Моё здоровье в моих руках»	1		1
<b>Я в школе и дома 6 часов</b>				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1	
18	«Доброе слово»	1		1
19	С. Преображенский «Капризка»	1	1	
20	«Бесценный дар- зрение».	1	1	
21	Гигиена правильной осанки	1		1
22	Викторина «Спасатели, вперед!»	1	1	
<b>Чтоб забыть про докторов 4 часа</b>				
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1	
24	Движение- это жизнь	1		1
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1		1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	1	
<b>Я и моё ближайшее окружение</b>				
27	Мир моих увлечений	1	1	
28	Вредные привычки и их профилактика	1		1
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		1
30	В мире интересного.	1	1	
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» 4 часа</b>				
31	Я и опасность.	1	1	
32	Лесная аптека на службе человека	1		1
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		1
34	Чему мы научились и чего достигли	1	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы «Будь здоров» необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты о здоровье, профилактике инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

**Учебно-тематический план**  
**1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		
			Лекции	Выездные занятия, стажировки, деловые игры	Практические занятия
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4	1	1	2
1.1	Дорога к добромуздоровью	1			1
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1			1
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольныйспектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1		
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1	
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5	3		2
2.1	Витаминнаятарелканакаждый день. Конкурсрисунков «Витаминынашидрузья и помощники»	1	1		
2.2	Культурапитания Приглашаем к чаю	1			1
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1		
2.4	Как и чем мы питаемся		1		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	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 «Сезонныеизменения и какихпринимаетчеловек»	1			1
3.5	Какобезопаситьсвоюжизнь	1			1
3.6	<u>Деньздоровья</u> «Мыболезньпобедимбыть здоровыми хотим»	1			1
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6	3		3

4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
4.2	Зрение – этосила	1	1			
4.3	Осанка – этокрасиво	1			1	
4.4	Весёлыепеременки	1			1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1			
4.6	Мывесёлыеребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1	Игра-викторина
V	<b>Чтобы забыть про докторов</b>	4	1		3	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1			
5.2	Вкусные и полезные вкусы	1			1	
5.3	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1			1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглый стол
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	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 бы в спасатели пошел”	1			1	Ролевая игра
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	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	

## Учебно-тематический план

### 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4	1		2	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1	
1.2	ПостранеЗдоровейке	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	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	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	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 сохранить и укрепить свое здоровье».	1			1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1			
3.7	Слагаемые здоровья	1			1	Круглый стол
IV	<b>Я в школе и дома</b>	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	<b>Чтобы забыть про докторов</b>	4	1		3	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1			
5.2	Как защититься 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 вкусности	1			1	Участие в городском конкурсе
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	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	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	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	

## Учебно-тематический план

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4	1		3	
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	<b>Питание и здоровье</b>	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	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	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	
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6	3		3	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1			
4.2	«Доброречие»	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	
V	<b><i>Чтобы забыть про докторов</i></b>	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 вкусы	1			1	
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	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				
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год</i></b>	4	2		2	

	<i>взрослей»</i>					
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 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
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	Чтобы 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	

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	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	Круглый стол
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	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. Рациональное питание		1			
2.5	«Богатырская силушка»	1			1	КВН
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	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	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	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	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	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 С.Преображенский «Огородники»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			1	Участие в городс- ком конкурсе «Разго- вор о правиль- ном питании»
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	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 – практиче- ская конферен- ция
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	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	Диагност ика.

						Книга здоровья
	Итого:	34	16		18	

### ***6. Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, **проводить** исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

### **7. Литература**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.