

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 |
|--|---|-----------|-----------|-----------|
| Введение «Вот мы и в школе» 4 часа | | | | |
| 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 |
| Питание и здоровье 5 часов | | | | |
| 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 |
| Моё здоровье в моих руках 7 часов | | | | |
| 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 |
| Я в школе и дома 6 часов | | | | |
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 | |
| 18 | «Доброречие» | 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 | |
| Чтоб забыть про докторов 4 часа | | | | |
| 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 | |
| Я и моё ближайшее окружение | | | | |
| 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 | |
| «Вот и стали мы на год взрослей» 4 часа | | | | |
| 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 | |
| | Итого: | 34 | 18 | 16 |

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 | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 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 Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 | 1 | | |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 | | 1 | |
| II | <i>Питание и здоровье</i> | 5 | 3 | | 2 |
| 2.1 | Витаминная тарелка каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 | | |
| 2.2 | Культура питания Приглашаем к чаю | 1 | | | 1 |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 1 | 1 | | |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся | | 1 | | |
| 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 | | | 1 |
| III | <i>Мое здоровье в моих руках</i> | 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 |
| IV | <i>Я в школе и дома</i> | 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 | Чтобы забыть про докторов | 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 | Я и моё ближайшее окружение | 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 | «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 | |

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 | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 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 | <i>Питание и здоровье</i> | 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 | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 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 | 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 | Чтобы забыть про докторов | 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 вкусы | 1 | | | 1 | Участие в городском конкурсе |
| 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 | |

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 | Введение «Вот мы и в школе». | 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 | 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 | |
| IV | <i>Я в школе и дома</i> | 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 | <i>Чтобы 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 вкусы | 1 | | | 1 | |
| 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 | | | | |
| VII | <i>«Вот и стали мы на год</i> | 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 | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 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 | <i>Питание и здоровье</i> | 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 | <i>Моё здоровье в моих руках</i> | 7 | 4 | | 3 | |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 1 | 1 | | | |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 1 | | | |
| 3.3 | Марафон «Сколько стои 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 | <i>Я в школе и дома</i> | 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 | <i>Чтоб забыть про докторов</i> | 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 | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 4 | 2 | | 2 | |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 | | | |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 | | | |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 1 | | | 1 | |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 | | | | Научно – практиче- ская конферен- ция |
| VII | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | 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.