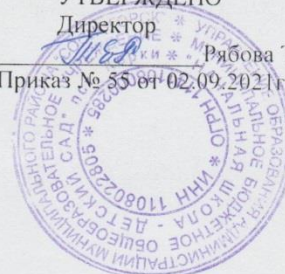


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа – детский сад» пст. Керки

Принято педагогическим  
Советом  
МБОУ «НШ-ДС» пст. Керки  
Протокол № 06  
От 31.08.2021г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Рябова Т.Е.  
Приказ № 55 от 02.09.2021г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«СТУПЕНИ ЗДОРОВЬЯ»**

Программа разработана на основе государственного  
Образовательного стандарта начального общего образования  
Уровень программы: начальное общее образование  
Направление: Спортивно-оздоровительное  
Срок реализации: 4 года  
Разработчик программы:  
Савиновская И.Г.  
Бехлер Л.С.

2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «**Степени здоровья**» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### Обзор нормативных документов в сфере воспитательной деятельности.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации",
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»,
- Указ Президента Российской Федерации от 29.10.2015 г. (№ 536 «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников»)),
- Закон Республики Коми 148-РЗ «О некоторых мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Республике Коми".

В целях реализации государственной политики в сфере воспитания, на федеральной и республиканском уровне, реализуется комплекс программ и межведомственных планов таких как:

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р),
- Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение правительства от 25 августа 2014 г. № 1618-р);
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1494,
- Концепция семейной политики в Республике Коми на период до 2025 года (распоряжение Правительства Республики Коми от 03 июня 2015 года № 213-р, распоряжение Правительства Республики Коми от 23 сентября 2015 года № 366-р «План мероприятий на 2015-2018 годы по реализации первого этапа Концепции семейной политики»);
- Концепция развития этнокультурного образования в Республике Коми на 2016-2020 гг., (утвержден приказом Министерства образования Республики Коми № 255 от 23.11.2015г.);
- Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2016-2020 годы на территории Республики Коми от 16 февраля 2016г. № 54/76-ОД/01-12/67 (совместный приказ Министерства образования и молодежной политики Республики Коми, Министерства культуры, туризма и архивного дела Республики Коми, Министерства физической культуры и спорта Республики Коми);
- План мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года на территории Республики Коми на период до 2020 года (распоряжение Правительства Республики Коми от 02 октября 2015 г. № 383-р; с изменениями к распоряжению Правительства Республики Коми от 19 мая 2016г. № 221-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированным в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный № 19993),
- Устава школы, МБОУ «Начальная школа-детский сад» пст. Керки,
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по внеурочной деятельности.

Рабочая программа «**Ступени здоровья**» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

#### **Задачи:**

**Обучающие задачи:** Вооружить детей знаниями в изучаемой области, выработать необходимые практические умения и навыки. Формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни;

**Развивающие задачи:** Развивать логическое мышление; память; внимание; воображение ребёнка. Формировать навыки концентрации внимания, запоминания, самостоятельной работы. Совершенствовать восприятие. Расширять кругозор и представления об окружающем мире. Формировать способность младших школьников к рефлексии. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта. Профилактика вредных привычек. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Воспитывающие задачи:** Привить культуру общения, уважение к взрослым и детям. Воспитывать волевые качества личности, целеустремлённость, умение сосредоточиться в игре; способствовать развитию управления своими эмоциями и действиями, сохранению выдержки. Прививать навыки самодисциплины, формировать ответственность. Воспитывать в ребёнке уверенность в своих силах, стойкий характер, настойчивость, выдержку. Научить ребёнка анализировать свои и чужие ошибки, планировать свою деятельность, выбирать правильное решение.

#### **Данная программа строится на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса: содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

#### **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

#### **Занятия носят научно-образовательный характер.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ступени здоровья» спортивно-оздоровительного направления составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры, здоровья у

учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** — освоенный учащимися 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 «**Ступени здоровья**» 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 «**Ступени здоровья**»:

### **1. Регулятивные:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. — Проговаривать последовательность действий на уроке.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные:**

- 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

### **Описание знаний и умений, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности и личных качеств ученика в результате реализации программы:**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Ступени здоровья» учащиеся 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 учащихся 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, учащиеся 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.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности. Формы организации и виды деятельности**

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

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

#### **1 класс - 4 часа**

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3. Настроение в школе и после школы.

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

#### **2 класс- 4 часа**

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

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

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

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

#### **3класс – 4 часа**

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

Тема 2. Личная гигиена. Как нужно одеваться?

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

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

#### **4 класс- 4 часа**

Тема 1. Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.

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

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

### **Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)**

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

#### **1 класс – 5 часов**

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

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

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

Тема 4. Здоровая пища для всей семьи.

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

## **2 класс- 5 часов**

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

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

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. Культура питания. Этикет.

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

## **3 класс- 5 часов**

Тема 1. Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы.

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок» Текущий контроль знаний – КВН

## **4 класс- 5 часов**

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

Тема 2. Помоги себе сам. Волевое поведение

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка» (текущий контроль знаний –КВН)

## **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

## **1 класс (7 часов)**

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

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

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

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

Тема 5 Народные игры. Старинная русская игра «Городки»

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

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

## **2 класс (7 часов)**

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

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

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

Тема 4 Спортивный праздник «Кузнечики»

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

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

Тема 7 Слагаемые здоровья (текущий контроль знаний- за круглым столом).

## **3 класс (7 часов)**

Тема 1 Труд и здоровье

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

Тема 3 Хочу остаться здоровым. Экскурсия в конно-спортивную школу «Фортуна»  
Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.  
Тема 5 Нехорошие слова. Недобрые шутки.  
Тема 6 Экскурсия парк «Югид Лун» Сосногорск.  
Тема 7 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

#### **4 класс (7 часов)**

Тема 1 Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?  
Тема 2. Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»  
Тема 3. Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.  
Тема 4 Экскурсия. «Мы за здоровый образ жизни». Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»  
Тема 5 «Умей сказать НЕТ»  
Тема 6 Отдых для здоровья  
Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина.

#### **Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)**

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

#### **1 класс (6 часов)**

Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья.  
Тема 2 Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз  
Тема 3. Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.  
Тема 4. Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.  
Тема 5. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.  
Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

#### **2 класс (6 часов)**

Тема 1 Я и мои одноклассники  
Тема 2. Экскурсия в пожарную часть. Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.  
Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз.  
Тема 4 Шалости и травмы  
Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.  
Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний

#### **3 класс (6 часов)**

Тема 1 Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?  
Тема 2. Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам»(Организация досуга)  
Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»  
Тема 4. Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»  
Тема 5. Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?  
Тема 6. « Спасатели , вперёд!» Игра. (текущий контроль знаний)

#### **4 класс (6 часов).**

Тема 1 «Мы – одна семья»  
Тема 2.«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»



Тема 3 Кукольный спектакль «Спеши делать добро»

Тема 4 Будем делать хорошо и не будем плохо!

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время, потехе час (текущий контроль знаний- игра- викторина).

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

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

#### **1 класс (4 часа)**

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

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

Тема 3. Экскурсия. Посещение плавательного бассейна «Айюва» (учебное плавание, занятия с инструктором)

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

#### **2 класс (4 часа)**

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

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

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

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

#### **3 класс (4 часа)**

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

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

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

Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности (текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»)

#### **4 класс (4 часа)**

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

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

Тема 3 Библиотечный урок «Пути оздоровления»

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

### **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)**

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

#### **1 класс (3 часа)**

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

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

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

#### **2 класс (4 часа)**

Тема 1. Мир эмоций и чувств

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

Тема 3. Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.

Тема 4. «Кто ходит больше, тот живёт дольше» (текущий контроль знаний - Научно – практическая конференция)

### **3 класс (4 часа)**

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

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

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

Тема 4. В мире интересного. Экскурсия в пожарную часть. (текущий контроль знаний –отчёт по экскурсии в виде творческих работ).

### **4 класс (4 часа)**

Тема 1. Размышление о жизненном опыте.

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Школа и моё настроение

Тема 4. В мире интересного (текущий контроль знаний- итоговая диагностика)

## **Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.).**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

### **1 класс (4 часа)**

Тема 1.Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

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

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

### **2 класс (4 часа)**

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

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

Тема 3. Как помочь себе при тепловом ударе?

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

### **3 класс (4 часа)**

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2.Лесная аптека на службе человека

Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. Наши маленькие открытия. Растим «Азбука здоровья» Итоговый контроль знаний диагностика.

### **4 класс (4 часа)**

Тема 1. Я и опасность.

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

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ступени здоровья» предназначена для учащихся 1-4 классов.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35-45 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, а также вне школьного учреждения.

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

## Формы организации и виды деятельности

Формы организации занятий	Виды деятельности	Тематика
Игра	Игровая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.</li> <li>- «Я б в спасатели пошел».</li> <li>- «Остров здоровья».</li> <li>- «Витаминка».</li> <li>- Здоровье в порядке- спасибо зарядке.</li> <li>- «Я б в спасатели пошел» ролевая игра.</li> <li>- Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.</li> <li>- «Спасатели , вперёд!».</li> <li>- «Друзья спорта».</li> <li>- Как познать себя. Что зависит от моего решения?</li> <li>- Делу время , потехе час.</li> </ul>
Экскурсия	Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>3.3 - 4 класс. Экскурсия. в ДЮСШ (1 час).</p> <p>3.4. – 1 класс. «Сезонные изменения и как их принимает человек».</p> <p>5.3 – 1 класс. Плавательный бассейн «Айюва»</p> <p>3.6 – 3 класс. «У природы нет плохой погоды» семейный парк «Югид Лун» 4.2.</p> <p>– 2 класс. Экскурсия в пожарную часть</p>
Беседа	Познавательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Полезные и вредные продукты.</li> <li>- Гигиена правильной осанки.</li> <li>- Как закаляться?</li> <li>- Мой внешний вид – залог здоровья.</li> <li>- Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.</li> <li>- Мода и школьные будни.</li> <li>- Настроение в школе и после школы.</li> <li>- Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.</li> <li>- В здоровом теле- здоровый дух - Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз.</li> <li>- Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.</li> <li>- Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.</li> <li>- Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.</li> <li>- Как защититься от простуды и гриппа.</li> <li>- Почему мы боеем? Причины и признаки болезней. Профилактика болезней.</li> <li>- Почему мы боеем? Причины и признаки болезней. Профилактика болезней.</li> <li>- Кто и как предохраняет нас от болезней. -</li> </ul>

		<p>Как организм помогает себе сам.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.</li> <li>- Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях).</li> <li>- Культура питания. Этикет.</li> <li>- Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»</li> <li>- Как закаляться? Обтирание и обливание.</li> <li>- Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.</li> <li>- Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.</li> <li>- Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко.</li> <li>- Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы).</li> <li>- Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко.</li> <li>- Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы).</li> <li>- Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?»</li> <li>- Почему грубость порицается людьми?</li> <li>- Как помочь больным и беспомощным? - Дискуссия «Давай поговорим».</li> <li>- Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.</li> <li>- Как помочь сохранить себе здоровье? - Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.</li> <li>- Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом-диетологом, эндокринологом.</li> <li>- Помоги себе сам. Волевое поведение.</li> <li>- Как питались в стародавние времена и питание нашего времени</li> <li>- Секреты здорового питания. Рацион питания.</li> <li>- Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?</li> <li>- Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»</li> <li>- Злой волшебник – наркотик. Тренинг</li> </ul>
--	--	---

		<p>безопасного поведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Класс не улица ребята И запомнить это надо!»</li> </ul>
Практическое занятие	Проблемно – ценностное общение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.</li> <li>- Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.</li> <li>- Моя лестница успеха.</li> <li>- Здоровая пища для всей семьи.</li> <li>- Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях).</li> <li>- Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья».</li> <li>- «Я выбираю кашу».</li> <li>- Размышление о жизненном опыте.</li> </ul>
Круглый стол	Проблемно – ценностное общение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Как сохранять и укреплять свое здоровье».</li> <li>- Мир моих увлечений (презентация детских портфолио).</li> <li>- «Умей сказать НЕТ»</li> <li>- Отдых для здоровья.</li> <li>- Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.</li> <li>- «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.</li> <li>- Вредные привычки и их профилактика.</li> <li>- Школа и моё настроение.</li> </ul>
Конференция	Познавательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В мире интересного.</li> <li>- Презентация проектов по интересующим темам.</li> <li>- «Правильно ли вы питаетесь?»</li> <li>- В мире прекрасного.</li> </ul>
Анкетирование	Проблемно – ценностное общение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чему мы научились за год.</li> <li>- «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</li> <li>- «Мои отношения к одноклассникам».</li> <li>- «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</li> </ul>
Тестирование	Проблемно – ценностное общение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Растить здоровым» .</li> <li>- «Лучше не рисковать».</li> <li>- «Что мы знаем о здоровье»</li> </ul>
Просмотр видеофильмов	Досугово – развлекательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Как сохранить и укрепить зрение».</li> <li>- «Быстрое развитие памяти».</li> <li>- «Человек».</li> <li>- «Мышление и мы».</li> <li>- Клещевой энцефалит.</li> <li>- Вредные и полезные растения.</li> <li>- Опасности летом.</li> <li>- Я и опасности.</li> </ul>
Спортивное соревнование	Спортивно-оздоровительная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Спорт, здоровье, творчество».</li> <li>- Народные игры.</li> <li>- «Дальше, быстрее, выше».</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Хочу остаться здоровым».</li> <li>- «За здоровый образ жизни».</li> <li>- «Весёлые старты».</li> <li>- Оздоровительное плавание, занятие с инструктором.</li> <li>- Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт. здоровье, творчество».</li> <li>- «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт. здоровье, творчество».</li> <li>- День здоровья «За здоровый образ жизни»</li> </ul>
Выставка рисунков	Художественное творчество	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «В здоровом теле-здоровый дух».</li> <li>- «Моё настроение».</li> <li>- Вредные и полезные растения.</li> <li>- «Какие чувства вызвала музыка».</li> <li>- «Продукты для здоровья».</li> <li>- «Мы за здоровый образ жизни».</li> <li>- «Нет курению!».</li> <li>- «Продукты для здоровья».</li> <li>- Моё настроение Передай улыбку по кругу. - «Моё настроение» день вежливости.</li> <li>- «Мы за здоровый образ жизни».</li> <li>- Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?</li> <li>- Мир моих увлечений. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.</li> <li>- «Богатырская силушка».</li> <li>- «Мы – одна семья»</li> </ul>
Спортивный праздник	Спортивно-оздоровительная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- День здоровья «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья».</li> <li>- «К нам приехал Мойдодыр».</li> <li>- «Кузнечики».</li> <li>- Семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».</li> </ul>
Решение ситуационных задач	Познавательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Будем делать хорошо и не будем плохо!</li> <li>- Мода и школьные будни.</li> </ul>
Театрализованное представление	Досугово – развлекательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).</li> <li>- Вредные и полезные растения.</li> <li>Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» диагностика.</li> <li>- Спектакль «Я выбираю кашу».</li> <li>- Кукольный спектакль «Спешите делать добро»</li> </ul>
Встреча	Проблемно – ценностное общение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Хочу остаться здоровым”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.</li> <li>- «Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД).</li> <li>- “Наши маленькие секреты”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.</li> <li>- Физическая активность и здоровье. Встреча</li> </ul>

		со школьным фельдшером
Мини – спартакиада	Спортивно-оздоровительная деятельность	- «Твой звёздный час» (мини-спартакиада). - «Кто ходит больше, тот живёт дольше».
КВН	Досугово – развлекательная деятельность	Я хозяин своего здоровья
Конкурс	Досугово – развлекательная деятельность	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.
Библиотечный час	Познавательная деятельность	«Пути оздоровления»

Реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ступени здоровья» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### Тематическое планирование «Ступени здоровья»

#### 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:** учащиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

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

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час	В том числе		Форма контроля
			теория	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	
II	Питание и здоровье	5	3	2	
III	Моё здоровье в моих руках	7	2	5	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	
VI	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	
	Итого:	33	13	20	

#### 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:** учащиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 года

**Режим занятий:** 1 час в неделю (33 часа).

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы проведения
<b>I</b>	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	Беседа
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	Практическое занятие
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	Игра
1.3	Настроение в школе и после школы.	1	Беседа
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	Спортивный праздник чистоты
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день.	1	Игра

	«Витамины наши друзья и помощники»		
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1	Беседа
2.3	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	Театрализованное представление
2.4	Здоровая пища для всей семьи.	1	Практическое занятие
2.5	«Светофор здоровья»	1	Беседа
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	Беседа
3.2	Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!	1	Беседа
3.3	«Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	соревнования
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	Экскурсия
3.5	Народные игры. Старинная русская игра «Городки»	1	Игра
3.6	День здоровья «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья».	1	Праздник на параллелькл.
3.7	В здоровом теле- здоровый дух	1	Беседа
<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	Выставка рисунков
4.2	Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз.	1	Беседа
4.3	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.	1	Беседа
4.4	Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.	1	Беседа
4.5	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.	1	Беседа
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	игра- викторина
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	
5.1	“Хочу остаться здоровым”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта	1	Встреча
5.2	«Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)	1	Встреча
5.3	Экскурсия. Посещение плавательного бассейна, Ледового Дворца. (учебное плавание, занятия с инструктором)	1	Экскурсия
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	круглый стол
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>3</b>	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» день вежливости	1	Выставка рисунков
6.2	«Твой звёздный час» (мини- спартакиада) Мини – спартакиада	1	Мини-спартакиада
6.3	“Я б в спасатели пошел” ролевая игра	1	Ролевая игра
<b>VII</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>Беседа</b>
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	просмотр видео фильма
7.2	Первая доврачебная помощь	1	Беседа
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» диагностика	1	Театрализованное представление
7.4	Чему мы научились за год.	1	Итоговая контрольная работа
	Итого:	33	



## 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:** учащиеся 2 классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы проведения
<b>I</b>	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	
1.1	Почему мы боолеем? Причины и признаки болезней. Профилактика болезней.	1	Беседа
1.2	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.	1	Беседа
1.3	Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.	1	Беседа
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	КВН
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	
2.1	Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1	Практическое занятие
2.2	Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1	Беседа
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	Театрализованное представление.
2.4	Культура питания. Этикет.	1	Беседа
2.5	Светофор здорового питания	1	Выставка рисунков
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>	
3.1	Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»	1	Беседа
3.2	Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.	1	Беседа
3.3	Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.	1	Беседа
3.4	Спортивный праздник «Кузнечики»	1	Спортивный праздник
3.5	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко.	1	Беседа
3.6	Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)	1	Беседа
3.7	Слагаемые здоровья	1	Круглый стол
<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	
4.1	Я и мои одноклассники	1	Выставка рисунков
4.2	Экскурсия в пожарную часть. Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице	1	Экскурсия
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	Беседа
4.4	Шалости и травмы	1	Беседа
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	Беседа
4.6	Умники и умницы	1	Игра КВН
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	
5.1	«А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	Беседа
5.2	«Мы за здоровый образ жизни».	1	Выставка рисунков
5.3	День здоровья «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	Фестиваль
5.4	Клуб выходного дня. Катание на лыжах,	1	Конкурс

	коньках. Конкурс «Снеговик- 2019»		
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>3</b>	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	Выставка рисунков
6.2	Воспитаю себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?	1	Беседа
6.3	Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.	1	Подвижная игра
6.4.	«Кто ходит больше, тот живёт дольше».		Мини-спартакиада
<b>VII</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	
7.1	Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	просмотр видео фильма
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	Кукольный спектакль
7.3	Промежуточная аттестация. Как помочь себе при тепловом ударе?	1	Промежуточная аттестация.
7.4	Наши успехи и достижения	1	Диагностика
	Итого:	34	

### 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:** учащиеся 3 классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа).

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час	В том числе		Форма контроля
			теория	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Игра- Викторина
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	5	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Разговор о правильном питании
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Соревнование, агитбригада
VI	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

### 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:** учащиеся 3 классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа).

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы проведения
-------	--------------------	------------------	------------------

<b>I</b>	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	
1.1	Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1	Беседа
1.2	Личная гигиена. Как нужно одеваться?	1	Беседа
1.3	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	Беседа
1.4	«Остров здоровья»	1	Игра
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	
2.1	Игра «Смак»	1	Беседа
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Встреча со школьной медсестрой, врачами.	1	Беседа
2.3	Вредные микробы	1	Беседа
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	Беседа
2.5	«Чудесный сундучок»	1	Выставка рисунков
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>	
3.1	Труд и здоровье	1	Беседа
3.2	Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)	1	Беседа
3.3	«Хочу остаться здоровым» Экскурсия в конноспортивную школу «Фортуна».	1	Экскурсия
3.4	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр	1	Спортивный праздник
3.5	Нехорошие слова. Недобрые шутки.	1	Беседа
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья» семейный парк «Югид-Лун»	1	Экскурсия
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1	Круглый стол
<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	
4.1	Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?	1	Выставка рисунков
4.2	Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам» (Организация досуга)	1	Беседа
4.3	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1	Спектакль
4.4	Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»	1	Беседа
4.5	Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?	1	Беседа
4.6	«Спасатели , вперед!»	1	Игра
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	
5.1	“Наши маленькие секреты”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	Встреча
5.2	Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт. здоровье, творчество»	1	Весёлые старты
5.3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	Фестиваль
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	Конкурс
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>3</b>	
6.1	Мир моих увлечений. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.	1	Выставка рисунков
6.2	Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»	1	Беседа
6.3	«Друзья спорта» (агитбригада )	1	Подвижная игра
6.4.	В мире интересного. Экскурсия.		Экскурсия.
<b>VII</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>Беседа</b>
7.1	Я и опасность.	1	просмотр видео

			фильма
7.2	Лесная аптека на службе человека	1	Игра
7.3	«Не зная броду, не суйся в воду»	1	Промежуточная аттестация.
7.4	Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»	1	Практическое занятие.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

#### 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:** учащиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 ч.)

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час	В том числе		Форма контроля
			теория	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	3	5	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	НПК
VI	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Защита проектов
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	

#### 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:** учащиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы проведения
<b>I</b>	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	
1.1	Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.	1	Беседа
1.2	Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.	1	Беседа
1.3	Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.	1	Встреча.
1.4	Как познать себя. Что зависит от моего решения?	1	Игра
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом-диетологом, эндокринологом.	1	Беседа
2.2	Помоги себе сам. Волевое поведение.	1	Беседа

2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	Беседа
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	Беседа
2.5	«Богатырская силушка»	1	Выставка рисунков
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>	
3.1	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?	1	Беседа
3.2	Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»	1	Беседа
3.3	Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.	1	Беседа
3.4	Экскурсия в сп/шк ДЮСШ. «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество	1	Экскурсия.
3.5	«Умей сказать НЕТ»	1	Круглый стол
3.6	Отдых для здоровья.	1	Круглый стол
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	Круглый стол
<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	
4.1	«Мы – одна семья»	1	Выставка рисунков
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	Беседа
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	Театрализованное представление.
4.4	Будем делать хорошо и не будем плохо!	1	Решение ситуативных задач
4.5	Мода и школьные будни	1	Решение ситуативных задач
4.6	Делу время , потехе час.	1	Игра
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	
5.1	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	Круглый стол.
5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1	Весёлые старты
5.3	Проведение библиотечных часов «Пути оздоровления»	1	Библиотечный час.
5.4	«Разговор о правильном питании»	1	Конкурс
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>3</b>	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	Практическое занятие
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	Круглый стол
6.3	Школа и моё настроение	1	Круглый стол
6.4.	В мире интересного	1	Конференция
<b>VII</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>Беседа</b>
7.1	Я и опасности.	1	просмотр видео фильма
7.2	Семейный праздник «Папа, мама, я –спортивная семья»	1	Игра спортивная
7.3	Промежуточная аттестация. Гордо реет флаг здоровья. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.	1	Промежуточная аттестация.
7.4	«Хочу всё знать!» (презентация исследовательских проектов)	1	Диагностика Защита проекта
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

#### Литература для учителя:

1. Соловова Н.А. Здоровьесберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства. – Самара, ГОУ СИПКРО, 2007 – 140с.
2. Рагимова О.А.. Пути оздоровления младших школьников. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 72-74.
3. Егорова О.Е. Содружество семьи и школы – залог успеха в воспитании здорового образа жизни. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 74-76.
4. Шепелева С.З. Наша тропинка здоровья. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 79- 82.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - /Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Школа докторов природы», - М:ВАКО, 2011г. – 286 с - /Мастерская учителя.
9. Николаева И.П., Колесов Д.Н. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.,2003.
10. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.- сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.:Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
12. Горячева Е.А. Воспитание чувства ответственности за своё здоровье. // Начальная школа – 2009 – № 6 – С. 89-92.
13. Марданова Е.У. Здоровое питание. // Начальная школа – 2009 – № 5 – С. 66-68.
14. Интернет ресурсы.
  - Сайт Сипкпро. <http://www.sipkro.ru>
  - Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/>
  - Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок <http://festival.1september.ru/>  
Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

#### Литература для учащихся:

Словари, справочники:

1. А.М. Прохоров «Иллюстрированный энциклопедический словарь», Москва, 2000г.
2. А.А. Плешаков. Атлас- определитель «От земли до неба», Москва, 2009г
4. Электронная энциклопедия для детей «Кирилл и Мефодий».
5. Большая иллюстрированная энциклопедия знаний. Москва, 2006г.
6. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. — М.: «Физкультура и спорт»
7. Видео- и аудиоматериалы: альбом «Детские песни о ЗОЖ».