

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Новгородской обл.**  
**Администрация Старорусского муниципального района**  
**Школа с. Залучье**

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом  
МАОУ «Средняя школа с. Залучье»  
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Средняя школа с.  
Залучье»  
Ефимова Г.М.  
Приказ 120 от 02.09.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Здоровье»**

1-4 кл.

## Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4 классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у учащихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность. Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у учащихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности». Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования.

**Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся на ступени начального общего образования являются:**

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.)
- Концепции преподавания курса «Физической культуры», утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 09.04.2016 г. № 637.

**Цель программы:**

***Для классного руководителя:***

создание условий для формирования культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

***Для учащихся и родителей:***

создание условий для проявления активной жизненной позиции детей и родителей, укрепления и развития физического и психического здоровья, через организацию совместной деятельности детей и взрослых.

**Задачи:**

- формирование навыка у учащихся основным составляющим здорового образа жизни;
- способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;

- формирование представлений о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня; дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.);
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Реализовать поставленную цель можно через отношение педагога и учащихся, как к ответственным субъектам собственного развития.

### **Способы достижения целей:**

#### ***Участие детей в управлении школой и классом.***

Это предполагает:

- совместное формулирование и принятие правил здорового образа жизни класса;
- совместное (с педагогами) принятие ответственных решений, касающихся здоровья класса и отдельных ее членов;
- самостоятельное планирование внеучебной совместной деятельности;

#### ***Создание возможностей для проявления физической активности детей в школе:***

- физическая активность в процессе обучения (физминутки);
- физическая активность после уроков: кружки, коллективные творческие дела и пр.;
- возможности проявления и осуществления любой инициативы.

#### ***Организация совместной деятельности, предметом которой являются самопознание и саморазвитие:***

- проведение классных часов, на которых обсуждаются наиболее типичные для детей проблемы и способы решения их (проводятся педагогами – классными руководителями);
- проведение обучающих занятий с целью просвещения о здоровом образе жизни (проводятся медицинскими работниками).

***Создание условий, в которых учащиеся могут приобретать новый социальный опыт, выходя за рамки принятых социальных ролей:*** проведение игр, моделирующих различные проблемные ситуации, требующие проявления инициативы и ответственности.

#### ***Условием достижения сформулированных целей является профессиональная готовность педагогов:***

- учитывать развитие природных задатков каждого учащегося;
- создавать условия, направляющие на развитие физической активности природных задатков;
- предоставлять ребенку возможность свободно проявлять свои индивидуальные особенности;
- предоставлять ему возможность знакомиться с разными видами спорта, точками зрения и версиями;

- слушать ребенка и давать ему возможность самостоятельно принимать решения;
- согласовывать с ребенком свои действия, чтобы он понимал, почему ему надо делать то или другое;
- создавать условия, чтобы ребенок мог осознанно следовать правилам распорядку дня;
- включать ребенка в создание правил, которым он должен следовать.

### **Направления программы.**

Концептуальные основы воспитания реализуются в следующих взаимосвязанных компонентах (основных направлениях воспитания):

- Интеллектуальное воспитание (развивать познавательную активность и учебные навыки учащихся);
- Гражданско-патриотическое (воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека, самодисциплины, порядочности);
- Духовно-нравственное воспитание (воспитание нравственных чувств и этического сознания; воспитание цельной, целеустремленной личности, понимающей и принимающей свои обязанности);
- Трудовое воспитание (воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни);
- Спортивно-оздоровительное (формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни);
- Воспитание положительного отношения к труду и творческой деятельности (воспитание ценностного отношения к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие);
- Экологическое воспитание (развитие интереса к природе, природным явлениям и формам жизни, понимание активной роли человека в природе);
- Здоровьесберегающее воспитание и здоровое питание (ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников);
- Правовое воспитание и культура безопасности (развитие навыков безопасности и формирования безопасной среды в школе, в быту, на отдыхе);
- Просветительская работа с родителями (законными представителями).

### **Принципы построения программы:**

- *принцип гуманистической направленности* (опора на положительное в человеке, на сильные стороны его личности, увлечения перспективами деятельности, создания ситуаций ожидания завтрашней радости (по В.А. Славенкину);
- *принцип воспитания в коллективе с учетом индивидуальных особенностей* каждой личности;
- *принцип идеалосообразности* (В.П.Бранский), т.е. соответствия воспитательной деятельности общественному идеалу;

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» как целостная система воспитания построена на принципах: добровольности; взаимодействия; учета индивидуальных и возрастных особенностей; преемственности; гласности; самостоятельности; ответственности.

Программа рассчитана на детей 7 – 11 лет учащихся 1 – 4 классов.

Общее количество часов 135 часов (33 часа в 1 классе, 34 часа - второй год обучения, 34 часа - третий год обучения, 34 часа – четвертый год обучения).

Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 35 минут в 1 классе, 40 минут во 2-4 классах.

Для реализации целей и задач курса внеурочной деятельности определено ресурсное обеспечение:

Кадровое - учитель;

- воспитатель.

Информационное - медиатека;

- подборка материалов по здоровому образу жизни;

- интернет – ресурсы.

Программно - конспекты занятий, бесед, мероприятий;

методическое - разработки игр.

Материально - кабинет;

техническое - технические средства обучения (видео- и аудиоаппаратура,

компьютер, мультимедийный проектор.)

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практико-ориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

#### *Личностные результаты*

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

#### *Предметные результаты*

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

#### *Метапредметные результаты*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли;
- проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку;
- осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» обучающиеся должны

**знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Результатом освоения курса является создание индивидуального или группового проекта.

#### **Предлагаемые формы проектов:**

- коллаж;
- журнал, книжка-раскладушка;
- газета;
- выставка;
- памятка;
- буклет;
- альбом;
- наглядные пособия;
- плакат;
- сказка;
- справочник;
- стенгазета;
- фотоальбом;
- экскурсия и др.

#### **Примерные темы проектов:**

1 класс

- Мой внешний вид – залог здоровья;
- Полезные и вредные продукты;
- Весёлые перемены;
- Осанка – это красиво.

2 класс



- Почему устают глаза;
- Гигиена позвоночника. Сколиоз;
- Как защититься от простуды и гриппа;
- Шалости и травмы.

#### 3 класс

- Вредные привычки и их профилактика;
- Вредные и полезные растения;
- Природа – источник здоровья;
- Чем и как можно отравиться.

#### 4 класс

- Лесная аптека на службе человека;
- Я и опасность: в лесу, в городе, дома;
- Первая помощь при отравлении;
- Мир эмоций и чувств.

### Тематическое планирование

#### 1 класс (33 ч.)

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов		Форма проведения
		Теория	Практика	
	<b>Введение «Наша школа»</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.	Дорога к здоровью	1		<b>Классный час</b>
2.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!		1	Веселые старты
3.	Друзья Мойдодыра		1	Практическое занятие
4.	«Первоклассники – чистюли»		1	Праздник
	<b>Здоровое питание</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
1.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!		1	Конкурс рисунков
2.	Культура питания. Чаепитие.		1	Практическое занятие
3.	Ю. Тувим «Овощи» (инсценировка о правильном питании)		1	Практическое занятие
4.	Как и чем мы питаемся	1		Викторина
5.	Самые полезные продукты	1		<b>Классный час</b>
	<b>Бережем здоровье</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1.	Режиму дня мы друзья	1		<b>Классный час</b>
2.	Продукты для здоровья	1		Беседа с использованием интерактивных средств
3.	«Сезонные изменения в природе и в жизни		1	Экскурсия

	человека»			
4.	Как обезопасить свою жизнь		1	Командная игра
5.	День здоровья. «Здоровым быть здорово»		1	Весёлые старты
6.	Растем здоровыми.	1		Просмотр видеофильма
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1		<b>Классный час</b>
2.	Здоровье зрения	1		Беседа с мед.работником
3.	Здоровая осанка	1		Беседа с мед.работником
4.	Калейдоскоп подвижных игр		1	Спортивные состязания
5.	Правила подготовки домашних заданий	1		Беседа
6.	Все болезни победим – быть здоровыми хотим	1		Круглый стол
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.	Паспорт здоровья	1		<b>Классный час</b>
2.	Что бывает вкусным и полезным?	1		Беседа с применением интерактивных средств
3.	День здоровья.		1	Весёлые старты
4.	«Здоровым быть здорово»		1	Командная игра
	<b>Я и мое ближайшее окружение.</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
1.	Мое настроение. Выставка рисунков.		1	Практическая работа
2.	Вредные и полезные привычки.		1	Ролевая игра
	<b>«Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс»</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
1.	Безопасное лето		1	Ролевая игра
2.	Первая помощь		1	Практическая работа
3.	«Зеленая аптечка»	1		Классный час
4.	Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»		1	Кукольный театр
5.	Как избежать отравлений	1		<b>Классный час</b>
6.	Чему мы научились за год		1	Диагностика. Проект
ИТОГО		15	18	

### Содержание курса

Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование в потребности личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

### Введение «Наша школа» (4 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма. Классный час «Дорога к здоровью».

Веселые старты «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!». Практическое занятие «Друзья Мойдодыра». Праздник «Первоклассники – чистюли».

### **Здоровое питание (5 ч.)**

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.

Конкурс рисунков «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!». Практическое занятие «Культура питания. Чаепитие». Практическое занятие «Ю. Тувим «Овощи» (инсценировка о правильном питании)». Викторина «Как и чем мы питаемся». Классный час «Самые полезные продукты».

### **Бережём здоровье (6 ч.)**

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

Классный час «Режиму дня мы друзья». Беседа с использованием интерактивных средств «Продукты для здоровья». Экскурсия «Сезонные изменения в природе и в жизни человека». Командная игра «Как обезопасить свою жизнь». Веселые старты «День здоровья. Здоровым быть здорово». Просмотр видеофильма «Растем здоровыми».

### **Я в школе и дома (6 ч.)**

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

Классный час «Мой внешний вид – залог здоровья». Беседа с мед.работником «Здоровье зрения». Беседа с мед.работником «Здоровая осанка». Спортивные состязания «Калейдоскоп подвижных игр». Беседа «Правила подготовки домашних заданий». Круглый стол «Все болезни победим – быть здоровыми хотим».

### **Чтоб забыть про докторов (4 ч.)**

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «Быть здоровым».

Классный час «Паспорт здоровья». Беседа с применением интерактивных средств «Что бывает вкусным и полезным?». Веселые старты «День здоровья». Командная игра «Здоровым быть здорово».

### **Я и мое ближайшее окружение (2 ч.)**

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

Практическая работа «Мое настроение. Выставка рисунков». Ролевая игра «Вредные и полезные привычки».

### **Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс (6 ч.)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Просмотр видеофильма «Безопасное лето». Практическая работа «Первая помощь». Классный час «Зеленая аптечка». Кукольный театр «Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка». Классный час «Как избежать отравлений». Диагностика. Проект «Чему мы научились за год».

## Тематическое планирование

2 класс (34 ч.)

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов		Форма проведения
		Теория	Практика	
	<b>Введение «Наша школа»</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.	Здоровый образ жизни – что это?	1		<b>Классный час</b>
2.	Принцесса Личная Гигиена		1	Спортивные состязания
3.	В гостях у Мойдодыра		1	Практическое занятие
4.	На острове здоровья		1	Игра
	<b>Здоровое питание</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
1.	Барышни и кулинары		1	Игра
2.	Зависимость физического и психического здоровья человека от правильного питания	1		<b>Классный час</b>
3.	Вредные микробы	1		Викторина
4.	Что такое здоровая пища и как ее приготовить?	1		Беседа с использованием интерактивных средств
5.	Скатерть – самобранка и здоровье		1	КВН
	<b>Бережем здоровье</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1.	Здоровье и труд человека	1		<b>Классный час</b>
2.	Чудесный труд головного мозга	1		Беседа
3.	День здоровья		1	Веселые старты
4.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья		1	Командная игра
5.	Как сохранить и укрепить свое здоровье	1		Беседа
6.	Природа – источник здоровья		1	Экскурсия
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1		<b>Классный час</b>
2.	Как аукнется, так и откликнется	1		Беседа
3.	Мои привычки – капризные сестрички		1	Спектакль
4.	Зрение – окно в мир, бесценный дар	1		Беседа с мед.работником
5.	Гигиена правильной осанки	1		Беседа с мед.работником
6.	Здоровьеспасатели, вперед!		1	Викторина

	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.	Ответственное поведение. Правила пребывания в незнакомых местах	1		<b>Классный час</b>
2.	Движение – это жизнь		1	Круглый стол
3.	День здоровья		1	Спортивные состязания
4.	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусоности		1	Фестиваль полезных домашних заготовок
	<b>Я и мое ближайшее окружение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.	Мир увлечений школьника	1		<b>Классный час</b>
2.	И снова о вредных привычках...	1		Профилактическая беседа
3.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.		1	Инсценировка. А. С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»
4.	Интересное в мире здоровья		1	Научно-практическая конференция
	<b>«Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс»</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
1.	Безопасность при любой погоде	1		<b>Классный час</b>
2.	Секреты лесной аптеки	1		Просмотр видеофильма
3.	Не зная броду, не суйся в воду		1	Игра
4.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы»		1	Кукольный спектакль
5.	Чему мы научились за год		1	Диагностика. Проект
ИТОГО		16	18	

## **Содержание курса**

### **Введение «Наша школа» (4 ч.)**

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

Классный час «Здоровый образ жизни – что это?». Спортивные состязания «Принцесса Личная Гигиена». Практическое занятие «В гостях у Мойдодыра». Игра «На острове здоровья».

### **Здоровое питание (5 ч.)**

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.

Игра «Барышни и кулинары». Классный час «Зависимость физического и психического здоровья от правильного питания». Викторина «Вредные микробы». Беседа с использованием

интерактивных средств «Что такое здоровая пища и как ее приготовить?». КВН «Скатерть – самобранка и здоровье».

### **Бережём здоровье (6 ч.)**

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

Классный час «Здоровье и труд человека». Беседа «Чудесный труд головного мозга». Веселые старты «День здоровья». Командная игра «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Беседа «Как сохранить и укрепить свое здоровье». Экскурсия «Природа – источник здоровья».

### **Я в школе и дома (6 ч.)**

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

Классный час «Мой внешний вид – залог здоровья». Беседа «Как аукнется, так и откликнется». Спектакль «Мои привычки – капризные сестрички». Беседа с мед. работником «Зрение – окно в мир, бесценный дар». Беседа с мед. работником «Гигиена правильной осанки». Викторина «Здоровьеспасатели, вперед!».

### **Чтоб забыть про докторов (4 ч.)**

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «Быть здоровым». Классный час «Ответственное поведение. Правила пребывания в незнакомых местах». Круглый стол «Движение – это жизнь». Спортивные состязания «День здоровья». Фестиваль полезных домашних заготовок «Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусоности».

### **Я и мое ближайшее окружение (4 ч.)**

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

Классный час «Мир увлечений школьника». Профилактическая беседа «И снова о вредных привычках...». Инсценировка. А. С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» - «Добро лучше, чем зло, зависть, жадность». Научно-практическая конференция «Интересное в мире здоровья».

### **Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс (5 ч.)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Классный час «Безопасность при любой погоде». Просмотр видеофильма «Секреты лесной аптеки». Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Кукольный спектакль «Чем и как можно отравиться. А. Колобова «Красивые грибы»». Диагностика. Проект «Чему мы научились за год».

## **Тематическое планирование**

### **3 класс (34 ч.)**

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов		Форма проведения
		Теория	Практика	

	<b>Введение « Наша школа»</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.	Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ)	1		<b>Классный час</b>
2.	Здоровым быть здорово	1		Беседа
3.	Мой организм – целая планета		1	Игра
4.	Что для здоровья хорошо, а что бывает плохо?		1	КВН
	<b>Здоровое питание</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
1.	Основные правила правильного питания	1		<b>Классный час</b>
2.	Этикет. Культура питания		1	Практическое занятие
3.	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?		1	Игра
4.	Море для моего здоровья	1		Беседа с использованием интерактивных средств
5.	Пирамида здорового питания		1	Викторина
	<b>Бережем здоровье</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
1.	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?	1		<b>Классный час</b>
2.	Как закаляться? Обтирание или обливание		1	Круглый стол
3.	День здоровья		1	Веселые старты
4.	Что такое иммунитет?	1		Беседа
5.	Как сохранять и укреплять свое здоровье?		1	Практическое занятие
6.	Правила безопасности при занятиях спортом		1	Практическое занятие
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1.	Я и мои одноклассники	1		<b>Классный час</b>
2.	Почему устают глаза?	1		Беседа с мед.работником
3.	Сколиоз. Как его предотвратить?	1		Беседа с мед.работником
4.	Игры и травмы.		1	Решение ситуационных задач
5.	Переутомление и утомление	1		Беседа
6.	«Умники и умницы»		1	КВН
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.	Почему мы болеем?	1		<b>Классный час</b>
2.	Кто и как защищает нас от болезней?	1		Беседа

3.	День здоровья		1	Веселые старты
4.	Копилка витаминов. Здоровое питание		1	Конкурс
	<b>Я и мое ближайшее окружение.</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.	Такой разный мир людей. Эмоции и чувства.	1		<b>Классный час</b>
2.	Вредные привычки		1	Практическая работа
3.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным		1	Инсценировка. А. С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»
4.	Что? Как? Почему?		1	Научно-практическая конференция
	<b>«Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс»</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
1.	Летние опасности	1		<b>Классный час</b>
2.	Как избежать отравлений?	1		Просмотр видеофильма
3.	Первая помощь при отравлениях		1	Викторина
4.	Я и опасность		1	Решение ситуационных задач
5.	Чему мы научились за год		1	Диагностика. Проект
ИТОГО		13	19	

## Содержание курса

### Введение «Наша школа» (4 ч.)

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

Классный час «Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ)». Беседа «Здоровым быть здорово». Игра «Мой организм – целая планета». КВН «Что для здоровья хорошо, а что бывает плохо?».

### Здоровое питание (5 ч.)

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.

Классный час «Основные правила правильного питания». Беседа «Этикет. Культура питания». Игра «Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?». Беседа с использованием интерактивных средств «Море для моего здоровья». Викторина «Пирамида здорового питания».

### Бережём здоровье (6 ч.)



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

Классный час «Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным?». Круглый стол «Как закаляться? Обтирание или обливание». Веселые старты «День здоровья». Конкурс «Копилка витаминов. Здоровое питание».

#### **Я в школе и дома (6 ч.)**

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

Классный час «Я и мои одноклассники». Беседа с мед.работником «Почему устают глаза?». Беседа с мед.работником «Сколиоз. Как его предотвратить?». Решение ситуационных задач «Игры и травмы». Беседа «Переутомление и утомление». КВН «Умники и умницы».

#### **Чтоб забыть про докторов (4 ч.)**

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «Быть здоровым».

Классный час «Почему мы боеем?». Беседа «Кто и как защищает нас от болезней?». Веселые старты «День здоровья». Конкурс «Копилка витаминов. Здоровое питание».

#### **Я и мое ближайшее окружение (4 ч.)**

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

Классный час «Такой разный мир людей. Эмоции и чувства». Профилактическая беседа «Вредные привычки». Инсценировка. А. С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» - « Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным». Научно-практическая конференция «Что? Как? Почему?».

#### **Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс (5 ч.)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Классный час «Летние опасности». Просмотр видеофильма «Как избежать отравлений?». Решение ситуационных задач «Я и опасность». Диагностика. Проект «Чемы научились за год».

### **Тематическое планирование**

#### **4 класс (34 ч.)**

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов		Форма проведения
		Теория	Практика	
	<b>Введение «Наша школа»</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.	Здоровый образ жизни и мое здоровье	1		<b>Классный час</b>
2.	Что нужно знать о личной гигиене?	1		Беседа
3.	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье		1	Игра

	школьника			
4.	Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность.		1	Круглый стол
	<b>Здоровое питание</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
1.	Секреты правильного питания	1		<b>Классный час</b>
2.	Здоровая пища для всей семьи	1		Беседа
3.	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.		1	Игра
4.	Здоровое питание. Дневной рацион школьника		1	Практическое занятие
5.	Умеем ли мы правильно питаться?		1	Викторина
	<b>Бережем здоровье</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1.	Что должно быть в домашней аптечке?	1		<b>Классный час</b>
2.	Мы за здоровый образ жизни		1	Выпуск плакатов
3.	Как вести себя, когда что-то болит?		1	Решение ситуационных задач
4.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		Беседа с мед.работников
5.	Как избежать искривления позвоночника	1		Беседа с мед.работников
6.	Здоровье человека во время отдыха		1	Викторина
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1.	Режиму дня мы друзья	1		<b>Классный час</b>
2.	Знайте правила движения, как таблицу умноженья		1	Игра ПДД
3.	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий		1	Решение ситуационных задач
4.	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе	1		Беседа
5.	Мода и школьные будни.	1		Беседа
6.	Делу время – потехе час		1	Игра – викторина
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1		<b>Классный час</b>
2.	День здоровья		1	Веселые старты
3.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом		1	Круглый стол
4.	Если ты ушибся или порезался. Первая помощь	1		Беседа
	<b>Я и мое ближайшее окружение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

1.	Жизненный опыт человека	1		<b>Классный час</b>
2.	Почему некоторые привычки называются вредными?	1		Профилактическая беседа
3.	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение		1	Решение ситуационных задач
4.	Интересное в мире здоровья		1	Научно-практическая конференция
	<b>«Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс»</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
1.	Опасности вокруг меня	1		<b>Классный час</b>
2.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу		1	Игра
3.	Культура здорового образа жизни	1		Беседа
4.	Умеем ли мы вести здоровый образ жизни?		1	Практическая работа
5.	Чему мы научились за год		1	Диагностика. Проект
<b>ИТОГО</b>		<b>16</b>	<b>18</b>	

## **Содержание курса**

### **Введение «Наша школа» (4 ч.)**

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

Классный час «Здоровый образ жизни и мое здоровье». Беседа «Что нужно знать о личной гигиене?». Игра «Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника». Круглый стол «Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность».

### **Здоровое питание (5 ч.)**

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.

Классный час «Секреты правильного питания». Беседа «Здоровая пища для всей семьи». Игра «Пища наших предков. Современное меню для здоровья». Практическое занятие «Здоровое питание. Дневной рацион школьника». Викторина «Умеем ли мы правильно питаться?».

### **Бережём здоровье (6 ч.)**

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

Классный час «Что должно быть в домашней аптечке?». Выпуск плакатов «Мы за здоровый образ жизни». Решение ситуационных задач «Как вести себя, когда что-то болит?». Беседа с мед.работником «Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос». Беседа с

мед.работником «Как избежать искривления позвоночника». Викторина «Здоровье человека во время отдыха».

#### **Я в школе и дома (6 ч.)**

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

Классный час «Режиму дня мы друзья». Игра ПДД «Знайте правила движения, как таблицу умножения». Решение ситуационных задач «Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий». Беседа «Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе». Беседа «Мода и школьные будни». Игра – викторина «Делу время – потехе час».

#### **Чтоб забыть про докторов (4 ч.)**

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «Быть здоровым».

Классный час «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Веселые старты «День здоровья». Круглый стол «Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом». Беседа «Если ты ушибся или порезался. Первая помощь».

#### **Я и мое ближайшее окружение (4 ч.)**

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

Классный час «Жизненный опыт человека». Профилактическая беседа «Почему некоторые привычки называются вредными?». Решение ситуационных задач «Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение». Научно – практическая конференция «Интересное в мире здоровья».

#### **Вы порадитесь за нас – перешли в другой мы класс (5 ч.)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Классный час «Опасности вокруг меня». Игра «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». Беседа «Культура здорового образа жизни». Практическая работа «Умеем ли мы вести здоровый образ жизни?». Диагностика. Проект «Чему мы научились за год».

Учебно – тематический план является примерным и корректируется в зависимости от интересов детей, участия в конкурсах и проектах разного уровня (школьного, городского, республиканского и всероссийского).

#### **Список литературы**

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы. Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы;
4. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. / Е.А. Воронова. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2007;
5. Гальцова Е.А. Спортивный серпантин./ Е.А. Гальцова. – Волгоград.: Учитель, 2007;

6. Пашнина В.М. Праздник хорошего настроения. / В.М. Пашнина. – Ярославль.: Академия развития, 2006;
7. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор, Д.В. Григорьев, Москва, Просвещение, 2011 г.;
8. «Живая оценка: Программа «Портфолио в школе», Е.Н. Меттус, Глобус, Волгоград: Панорама, 2009 г.;
9. «Игровые методики», Н.Е. Щуркова, Москва, Педагогическое Общество России, 2006 г.;
10. Научно-методический журнал «Классный руководитель».