

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 48» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

«Начальная школа»

 /Уразманова О.В.

Протокол №1 от 30 августа
2022г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по
НМР



/Губанова Т.С./ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы
№48 г.о. Самара

 Г.П. Васова

Приказ №340 от 30
августа 2022 г.

М.п.



«Цветок здоровья»

Курс внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению

Составители: учителя МО «Начальная школа»

«Цветок здоровья»

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Цветок здоровья» разработана на основе примерной основной программы с учетом образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса и направлена на освоение ФГОС второго поколения.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Программа ориентирована на младшую возрастную группу учащихся (1-4 классы) и направлена на создание условий творческой самореализации личности каждого ребёнка, через знакомство учащихся со здоровьесберегающими технологиями, выходящим за рамки школьной программы.

Цель: создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, развития самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Формировать:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучать:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

Класс	Обучающийся научится	получит возможность научиться
1	-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.
2	– формировать внутреннюю позицию на основе положительного отношения к здоровому образу жизни.	-осознавать ценностного отношения к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
3	- сотрудничеству со сверстниками; -прислушиваться к мнению одноклассников; -уважительному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.	- вести безопасный, здоровый образ жизни; -распознавать положительные и отрицательные факторы воздействия на человеческий организм.
4	-вести безопасный, здоровый образ жизни. -доброжелательно относиться к сверстникам.	-самостоятельной и личной ответственность за свои поступки, - принимать установку на здоровый образ жизни.

Метапредметные

Класс	Обучающийся научится	получит возможность научиться
1	Регулятивные	
	-сохранять учебную задачу занятия; - планировать свои действия на отдельных этапах занятия.	- оценивать результаты собственных учебных действий; - контролировать выполненные задания с опорой на эталон (образец) или по алгоритму, данному учителем;
	Познавательные	
	-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	-находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
	Коммуникативные	
-строить рассуждение и доказательство своей точки зрения; -интегрироваться в группу	- проявлять инициативу и активности, в стремлении высказываться под руководством	

	<p>сверстников, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться.</p>	<p>учителя; -слушать партнёра по общению, не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник; -аргументировать свою точку зрения в процессе размышлений.</p>
2	Регулятивные	
	<p>-коллективно составлять план действий, продумывать возможные этапы изучения темы; -совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>	<p>-контролировать выполнение действий в соответствии с планом; -оценивать результаты работы сверстников по совместно выработанным критериям.</p>
	Познавательные	
	<p>-пользоваться в практической деятельности условными знаками и символами для передачи информации; -пользоваться приёмами анализа и синтеза при изучении нового материала с опорой на вопросы учителя;</p>	<p>-делать предварительный отбор источников информации.</p>
	Коммуникативные	
	<p>строить рассуждение и доказательство своей точки зрения из 5-6 предложений, проявлять активность и стремление высказываться, задавать вопросы; • строить диалог в паре или группе, задавать вопросы на уточнение; • строить связное высказывание по предложенной теме занятия;</p>	<p>• не конфликтовать, осознавать конструктивность диалога, использовать вежливые слова; аргументировать свою точку зрения в процессе размышлений над поступками литературных героев, оценивать поступок героя, учитывая его мотив, используя различные речевые оценочные средства.</p>
3	Регулятивные	
	<p>-составлять план работы по решению учебной задачи занятия в мини-группе или паре, предлагать совместно с группой (парой) план изучения темы урока; -определять границы коллективного знания и незнания по теме самостоятельно, связывать с целевой установкой урока.</p>	<p>-выбирать вместе с группой (в паре) форму оценивания результатов, вырабатывать совместно с группой (в паре) критерии оценивания результатов; -оценивать свои достижения и результаты сверстников в группе (паре) по выработанным критериям и выбранным формам оценивания (шкалы, лесенки, баллы и пр.).</p>
	Познавательные	
	<p>-считывать информацию с новых, ещё</p>	<p>- анализировать полученные знания,</p>

	неизвестных схем и моделей, толковать их, осознавать их необходимость для фиксации собственных знаний и умений.	выявлять основную мысль, формулировать её на уровне обобщения в совместной коллективной деятельности.
<u>Коммуникативные</u>		
	-осознавать цель своего высказывания; -проявлять терпимость к альтернативному мнению, не допускать агрессивного поведения, предлагать компромиссы, способы примирения в случае несогласия с точкой зрения; -отбирать аргументы и факты для доказательства своей точки зрения.	-пользоваться элементарными приёмами убеждения, объяснять сверстникам способы конструктивности и продуктивности бесконфликтной деятельности; -опираться на собственный нравственный опыт в ходе доказательства и оценивании событий.
4	Регулятивные	
	-фиксировать по ходу урока и в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке.	-оценивать свои достижения и результаты сверстников в группе (паре) по выработанным критериям и выбранным формам оценивания.
Познавательные		
	– перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (выделять и формулировать познавательную цель, составлять план, таблицу, схему); – пользоваться словарями, справочниками; – осуществлять анализ и синтез.	-строить рассуждения; -осознавать сущность и значение здорового образа жизни. – Устанавливать причинно-следственные связи
<u>Коммуникативные</u>		
	-проявлять терпимость к альтернативному мнению, не допускать агрессивного поведения, предлагать компромиссы, способы примирения в случае несогласия с точкой зрения оппонента; объяснять сверстникам способы конструктивности и продуктивности бесконфликтной деятельности; -отбирать аргументы и факты для доказательства своей точки зрения; -опираться на собственный нравственный опыт в ходе доказательства и оценивании событий. -формулировать цель работы группы, принимать и сохранять на	-выстраивать иерархию нравственных категорий; -вырабатывать в группе или паре критерии оценивания выполнения того или иного задания (упражнения); -оценивать достижения участников групповой или парной работы по выработанным критериям.

	протяжении всей работы в группе. соотносить с планом работы, выбирать для себя подходящие роли и функции.	
--	---	--

Предметные

Класс	Обучающийся научится	получит возможность научиться
1	-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; -выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - различать “полезные” и “вредные” продукты.	-основам рационального питания; - правилам оказания первой помощи; - способам сохранения и укрепление здоровья.
2	-определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; - заботиться о своем здоровье; -отвечать за свои поступки.	-отстаивать свои права и права других людей; - понимать влияние здоровья на успешную учебную деятельность; -видеть значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.
3	-применять коммуникативные и презентационные навыки; -использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; -находить выход из стрессовых ситуаций.	-применять знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания; -узнать основные правила спортивных игр и выполнять их.
4	-находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; -принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.	-оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; -адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из 7 разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из четырёх частей:

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

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»

2 класс- 4 часа

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

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

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

Тема 4 Я хозяин своего здоровья

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»

4 класс- 4 часа

Тема 2 Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

Тема 3. 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? Цветок здоровья и красота.

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»

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

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»

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»

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 (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

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.

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.

Тема 5 Нехорошие слова. Недобрые шутки.

Тема 6 Экскурсия ФОК «Надежда»

Тема 7 «Моё здоровье в моих руках»

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 «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 - викторина.

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

1 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья .

Тема 2 Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физ. минуток 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

2 класс (6 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники

Тема 2. 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

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. Преображнский «Капризка»

Тема 4 Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»

Тема5 Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?

Темаб« Спасатели , вперёд!» Игра.

4 класс (6 часов)

Тема 1«Мы – одна семья»

Тема 2.«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4 Будем делать хорошо и не будем плохо!

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время, потехе час. 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. Посещение ФОКа (учебное плавание, занятия с инструктором)

Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье»

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 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 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” ролевая игра

2 класс (4 часа)

Тема 1 Мир эмоций и чувств

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

Тема 3 Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.

Тема «Кто ходит больше, тот живёт дольше». 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 В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу. 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.

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.

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.

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 «Цветок здоровья»

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» презентация исследовательских проектов «Цветок здоровья».

СОДЕРЖАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	3
7	«Вот и стали мы на год взрослее»	4
	Итого:	33

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Корректир. даты
Введение «Вот мы и в школе». 4ч.				
1	Дорога к доброму здоровью.	1		
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1		
3	Настроение в школе и после школы.	1		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		
Питание и здоровье. 5ч.				
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	1		

7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1		
8	Здоровая пища для всей семьи.	1		
9	«Светофор здоровья»	1		
Моё здоровье в моих руках. 7ч.				
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1		
11	Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!	1		
12	«Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1		
13	Сезонные изменения и как их принимает человек.	1		
14	Народные игры. Старинная русская игра «Городки»	1		
15	Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья.	1		
16	В здоровом теле- здоровый дух	1		
Я в школе и дома. 6ч.				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1		
18	Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека.	1		
19	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.	1		
20	Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.	1		
21	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.	1		
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1		
Чтоб забыть про докторов. 4ч				
23	“Хочу остаться здоровым”. Спортсмены нашего края.	1		
24	«Я выбираю здоровье!» Правила дорожные знать каждому положено.	1		
25	Закаливание организма.	1		
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
Я и моё ближайшее окружение. 3ч.				
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1		
28	«Твой звёздный час» (мини- спартакиада)	1		
29	“Я б в спасатели пошел”	1		

Вот и стали мы на год взрослее. 4ч.				
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1		
31	Первая доврачебная помощь	1		
32	Вредные и полезные растения.	1		
33	Чему мы научились за год.	1		

СОДЕРЖАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Календарно -тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Корректир. даты
Введение «Вот мы и в школе» 4ч.				
1	Здоровье — это здорово (п/п)	1		
2	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.	1		
3	Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.	1		
4	Я хозяин своего здоровья	1		
Питание и здоровье. 5ч.				
5	Продукты разные нужны, продукты разные важны. (п/п)	1		
6	Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления.	1		
7	Режим питания. (п/п)	1		

8	Энергия пищи. (п/п)	1		
9	Где и как мы едим. (п/п)	1		
Моё здоровье в моих руках. 7ч.				
10	Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»	1		
11	Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долг	1		
12	Ты — покупатель. (п/п)	1		
13	Шалости и травмы.	1		
14	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога.	1		
15	Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе.	1		
16	Слагаемые здоровья	1		
Я в школе и дома. 6ч.				
17	Я и мои одноклассники	1		
18	Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.	1		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		
20	Ты готовишь себе и друзьям. (п/п)	1		
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1		
22	Умники и умницы	1		
Чтоб забыть про докторов. 4ч.				
23	Уроки правильного закаливания.	1		
24	«Мы за здоровый образ жизни».(Выставка рисунков)	1		
25	«Кто ходит больше, тот живёт дольше».	1		
26	Спорт и мое здоровье.	1		
Я и моё ближайшее окружение. 4ч.				
27	Кухни разных народов. (п/п)	1		
28	Кулинарная история. (п/п)	1		
29	Как питались на Руси и в России. (п/п)	1		
30	Необычное кулинарное путешествие. (п/п)	1		

«Вот и стали мы на год взрослей» 4ч.				
31	Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1		
32	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы»	1		
33	Как помочь себе при тепловом ударе?	1		
34	Наши успехи и достижения	1		

СОДЕРЖАНИЕ

3 класс

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего час
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Календарно- тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Корректир. даты
Введение «Вот мы и в школе». 4ч.				
1	Если хочешь быть здоров.(п/п)	1		
2	Личная гигиена. Как нужно одеваться?	1		
3	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1		
4	«Остров здоровья»	1		
Питание и здоровье. 5ч.				
5	Самые полезные продукты. (п/п)	1		
6	Удивительные превращения пирошка. (п/п)	1		
7	Кто жить умеет по часам. (п/п)	1		
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. (п/п)	1		

9	Плох обед, если хлеба нет. (п/п)	1		
Моё здоровье в моих руках. 7ч.				
10	Вместе весело гулять. (п/п)	1		
11	Труд и здоровье	1		
12	ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ. (п/п)	1		
13	Пора ужинать. (п/п)	1		
14	На вкус и цвет товарищей нет. (п/п)	1		
15	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.	1		
16	Как утолить жажду. (п/п)	1		
Я в школе и дома. 6ч.				
17	Как отучить себя от вредных привычек?	1		
18	Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом?	1		
19	Что помогает быть сильным и ловким. (п/п)	1		
20	Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?	1		
21	Чем заняться после школы? Организация досуга.	1		
22	«Спасатели , вперёд!» Викторина.	1		
Чтоб забыть про докторов. 4ч.				
23	Движение это жизнь.	1		
24	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты.(п/п)	1		
25	Вкусные и полезные вкусности.	1		
26	Праздник здоровья	1		
Я и моё ближайшее окружение. 4ч.				
27	Мир моих увлечений. Моя лестница успеха.	1		
28	Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»	1		
29	«Друзья спорта»	1		
30	В мире интересного.	1		
Вот и стали мы на год взрослее. 4ч.				
31	Я и опасность.	1		

32	Лесная аптека на службе человека	1		
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		
34	Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»	1		

СОДЕРЖАНИЕ

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Календарно- тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Корректир. даты
Введение «Вот мы и в школе» 4ч.				
1	Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.	1		
2	Как помочь сохранить себе здоровье?	1		
3	Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.	1		
4	Как познать себя. Что зависит от моего решения?	1		
Питание и здоровье. 5ч.				
5	Питание необходимое условие для жизни человека.	1		
6	Помоги себе сам. Волевое поведение.	1		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1		
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1		
9	«Богатырская силушка»	1		

Моё здоровье в моих руках. 7ч.				
10	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?	1		
11	Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»	1		
12	Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.	1		
13	«Мы за здоровый образ жизни»	1		
14	«Умей сказать НЕТ»	1		
15	Отдых для здоровья.	1		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1		
Я в школе и дома. 6ч.				
17	«Мы – одна семья»	1		
18	«Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	1		
19	Спеши делать добро.	1		
20	Будем делать хорошо и не будем плохо!	1		
21	Мода и школьные будни	1		
22	Делу время , потехе час.	1		
Чтоб забыть про докторов. 4ч.				
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1		
24	За здоровый образ жизни.	1		
25	Проведение библиотечных часов «Пути оздоровления»	1		
26	Разговор о правильном питании	1		
Я и моё ближайшее окружение. 4ч.				
27	Размышление о жизненном опыте	1		
28	Вредные привычки и их профилактика	1		
29	Школа и моё настроение	1		
30	В мире интересного.	1		
Вот и стали мы на год взрослее. 4ч.				
31	Я и опасности.	1		
32	Гордо реет флаг здоровья. Моя лестница успеха.	1		
33-34	«Хочу всё знать!» (презентация исследовательских проектов)	2		

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. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.:Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Горячева Е.А. Воспитание чувства ответственности за своё здоровье. // Начальная школа – 2009 – № 6 – С. 89-92.
12. Марданова Е.У. Здоровое питание. // Начальная школа – 2009 – № 5 – С. 66-68.