

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Пуштулимская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
На заседании педагогического совета
МКОУ Пуштулимская СОШ
Протокол № 1 от
«22» августа 2023г

«Утверждаю»
И.о.директор МКОУ Пуштулимская СОШ
И.В.Семухина
Приказ № 114 - Р от
«22.» августа 2023г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Двигательная активность»
««Будь здоров»
для учащихся 1-4 классов.
Направление: спортивно-оздоровительное**

Составитель:
Левина Татьяна Павловна
учитель начальных классов
Сроки реализации: 2023-2027 учебный год

Аннотация к программе внеурочной деятельности «Будь здоров».

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Она может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа «Будь здоров» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю.

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Будь здоров» направлена на решение этих задач.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю.

Данная программа занятий составлена для учащихся 1 - 4 классов начальной школы. В ходе изучения основных разделов программы внеурочной деятельности «Будь здоров» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;

- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

Основные формы работы:

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п.

Занятия по программе:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- приобретение коммуникативных навыков: умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, самооценка и самоконтроль в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- викторина «Питание и здоровье»;
- круглый стол «Моё здоровье в моих руках»;
- мастер-класс «Утренняя гимнастика»;
- тестирование «Правильно ли вы питаетесь?»;
- практическое занятие по оказанию первой помощи;
- анкетирование «Что мы знаем о здоровье?»;
- подвижные игры;
- спортивное состязание «весёлые старты».

В начале занятия учитель дает детям необходимую информацию из области анатомии, гигиены, физиологии.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» состоит из четырёх частей:

- 1 год «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 год «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 год «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 год «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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» 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 «Будь здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Прогнозируемые результаты

К концу начальной школы учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильному обращению с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня.

К концу начальной школы учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здоровыми образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Будь здоров»
1 год обучения
«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: обучающиеся начальных классов

Срок обучения: 1 год

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	праздник
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
	Итого:	33	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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: обучающиеся начальных классов

Срок обучения: 1 года

Режим занятий: 1 час в неделю (33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Все го, час.	Форм а контр оля	Дата (план)	Дата (факт)
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)					
1.	Дорога к доброму здоровью.	1			
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке.	1			
3.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».	1			
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1	празд ник		
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.	Как и чем мы питаемся.				
9.	Красный, жёлтый, зелёный.	1	викто рина		
Моё здоровье в моих руках (7ч)					
10.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1			
11.	Полезные и вредные продукты.	1			
12.	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».	1			

13.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1			
14.	Как обезопасить свою жизнь.	1			
15.	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».	1			
16.	В здоровом теле здоровый дух.	1	викторина		
Я в школе и дома (6ч)					
17.	Мой внешний вид –залог здоровья.	1			
18.	Зрение – это сила.	1			
19.	Осанка – это красиво.	1			
20.	Весёлые перемены.	1			
21.	Здоровье и домашние задания.	1			
22.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1	Игра-викторина		
Чтоб забыть про докторов (4ч)					
23.	“Хочу остаться здоровым”.	1			
24.	Вкусные и полезные вкусоности.	1			
25.	День здоровья «Как хорошо здоровым быть».	1			
26.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	круглый стол		
Я и моё ближайшее окружение (3ч)					
27.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1	день вежливости		
28.	Вредные и полезные привычки.	1			
29.	«Я б в спасатели пошел».	1	Ролевая игра		
«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)					
30.	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1			
31.	Первая доврачебная помощь.	1			
32.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка».	1			
33.	Чему мы научились за год.	1	диагностик		

			а		
	Итого:	33			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Будь здоров»
2 год обучения
«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся начальных классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	КВН
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании» городской кокурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
	Итого:	34	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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: обучающиеся начальных классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля	Дата (план)	Дата (факт)
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)					
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.	1			
2.	По стране Будь здоров .	1			
3.	В гостях у Мойдодыра.	1			
4.	Я хозяин своего здоровья.	1	КВН		
Питание и здоровье (5ч)					
5.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1			
6.	Культура питания. Этикет.	1			
7.	Спектакль: «Я выбираю кашу».	1			
8.	«Что даёт нам море».				
9.	Светофор здорового питания.	1	викторина		
Моё здоровье в моих руках (7ч)					
10.	Сон и его значение для здоровья человека.	1			
11.	Закаливание в домашних условиях.	1			
12.	День здоровья «Будьте здоровы».	1			
13.	Иммунитет.	1			
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять	1			

	свое здоровье».				
15.	Спорт в жизни ребёнка.	1			
16.	Слагаемые здоровья	1	за круглы м столом		
Я в школе и дома (6ч)					
17.	Я и мои одноклассники.	1			
18.	Почему устают глаза?	1			
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1			
20.	Шалости и травмы.	1			
21.	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.	1			
22.	Умники и умницы	1	КВН		
Чтоб забыть про докторов(4ч)					
23.	С. Преображенский «Огородники».	1			
24.	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков).	1	круглы й стол		
25.	День здоровья «Самый здоровый класс».	1			
26.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.	1	городс кой конкур с		
Я и моё ближайшее окружение (4ч)					
27.	Мир эмоций и чувств.	1			
28.	Вредные привычки.	1			
29.	«Веснянка».	1			
30.	В мире интересного.	1	Научно - практи ческая конфер енция		
«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)					
31.	Я и опасность.	1			
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».	1			
33.	Первая помощь при отравлении.	1			

34.	Наши успехи и достижения.	1	диагностика		
	Итого:	34			

**Учебный план
«Будь здоров»
3 год обучения
«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: обучающиеся начальных классов (34 часа).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	праздник
II	Питание и здоровье	5	викторина
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	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
	Итого:	34	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Будь здоров»

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: обучающиеся начальных классов (34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля	Дата (план)	Дата (факт)
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)					
1.	«Здоровый образ жизни, что это?».	1			
2.	Личная гигиена.	1			
3.	В гостях у Мойдодыра.	1			
4.	«Остров здоровья».	1	Игра		
Питание и здоровье (5ч)					
5.	Игра «Смак».	1			
6.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1			
7.	Вредные микробы.	1			
8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить.				
9.	«Чудесный сундучок».	1	КВН		
Моё здоровье в моих руках (7ч)					
10.	Труд и здоровье.	1			
11.	Наш мозг и его волшебные действия.	1			
12.	День здоровья «Хочу остаться здоровым».	1			
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1			

14.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1			
15.	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1			
16.	«Моё здоровье в моих руках».	1	викторина		
Я в школе и дома (6ч)					
17.	Мой внешний вид –залог здоровья.	1			
18.	«Доброречие».	1			
19.	Спектакль С. Преображнский «Капризка».	1			
20.	«Бесценный дар- зрение».	1			
21.	Гигиена правильной осанки.	1			
22.	«Спасатели , вперёд!».	1	викторина		
Чтоб забыть про докторов (4ч)					
23.	Шарль Перро «Красная шапочка».	1			
24.	Движение- это жизнь.	1			
25.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	1			
26.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.	1			
Я и моё ближайшее окружение (4ч)					
27.	Мир моих увлечений.	1			
28.	Вредные привычки и их профилактика	1			
29.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	1			
30.	В мире интересного.	1	Научно-практическая конференция		
«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)					
31.	Я и опасность.	1			
32.	Лесная аптека на службе человека	1			
33.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	КВН		
34.	Чему мы научились и чего достигли	1	диагнос		

			тика		
	Итого:	34			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Будь здоров»

4 год обучения

«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: обучающиеся начальных классов

Срок обучения: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	Игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Будь здоров»

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: обучающиеся начальных классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля	Дата (план)	Дата (факт)
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)					
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1			
2.	Правила личной гигиены.	1			
3.	Физическая активность и здоровье.	1			
4.	Как познать себя.	1	За круглым столом		
Питание и здоровье (5ч)					
5.	Питание необходимое условие для жизни человека.	1			
6.	Здоровая пища для всей семьи.	1			
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1			
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания.				
9.	«Богатырская силушка».	1	КВН		
Моё здоровье в моих руках (7ч)					
10.	Домашняя аптечка.	1			
11.	«Мы за здоровый образ жизни».	1			
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1			
13.	«Береги зрение смолоду».	1			

14.	Как избежать искривления позвоночника.	1			
15.	Отдых для здоровья.	1			
16.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1	викторина		
Я в школе и дома (6ч)					
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1			
18.	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!».	1			
19.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро».	1			
20.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			
21.	Мода и школьные будни.	1			
22.	Делу время, потехе час.	1	Игра - викторина		
Чтоб забыть про докторов (4ч)					
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься .	1			
24.	День здоровья «За здоровый образ жизни».	1			
25.	Кукольный спектакль С.Преображенский «Огородники».	1			
26.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.	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	Научно – практическая конференция		
«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)					
31.	Я и опасность.	1			
32.	Игра «Мой горизонт».	1			
33.	Гордо реет флаг здоровья.	1			
34.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	1	Диагностика. Книга		

			здоровья		
	Итого:	34			