

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Пензенской области  
Отдел образования администрации Земетчинского района  
МБОУ «Лицей» р.п. Земетчино

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
*Кузнецова Т.И.*  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
*Панькина О.А.*  
Приказ №182-А  
от «2» сентября 2024 г.



**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

**«Здоровейка»**

для обучающихся 1-4 классов  
начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Разова А.В.,  
учитель начальных классов

Земетчино  
2024

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

#### **Цели программы:**

- Создание наиболее благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья младших школьников;
- Формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практической деятельности;
- Воспитание уважительного отношения к окружающей природе, истории и традициям народов нашего края, традициям своих семей, к себе и своему здоровью;
- Приобщение к занятиям подвижными играми, формирование на их основе определенных видов двигательной активности.

#### **Задачи программы:**

- Обеспечить двигательную активность младших школьников во вне-урочное время;
- Ознакомить детей с разнообразием подвижных и малоподвижных игр, старинных и современных, и возможностью использовать их для организации досуга;
- Осуществлять профилактику вредных привычек;
- Формировать ответственное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- Развивать сообразительность, инициативу, быстроту реакции, ловкость, терпение, выдержку;
- Формировать навык общения, взаимодействия и сотрудничества в коллективной игре;
- Формировать умение ориентироваться на позицию партнера в общении и игре, учитывать другое мнение;
- Знать нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья школьников.

## 1. 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 обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа 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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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 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).

### **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 занятий).

#### ***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.

## **2. Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю: 1 класс — 66 часов в год, 2-4 классы -68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(32 ч.)***

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

**1 класс            8 часов**

- Тема 1. Дорога к доброму здоровью  
Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке  
Тема 3. В гостях у Мойдодыра  
Кукольный спектакль К.

Чуковский «Мойдодыр»

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

**2 класс- 8 часов**

- Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ  
Тема 2. По стране Здоровейке  
Тема 3. В гостях у Мойдодыра

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

**3 класс – 8 часов**

- Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»  
Тема 2. Личная гигиена  
Тема 3. В гостях у Мойдодыра  
Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

**4 класс- 8 часов**

- Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни»  
Тема 3. Правила личной гигиены  
Тема 3. Физическая активность и здоровье  
Тема 4 Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)

**Раздел 2. Питание и здоровье (40ч.)**

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 – 10 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. Как и чем мы питаемся  
Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

**2 класс- 10 часов**

- Тема 1. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.  
Тема 2. Культура питания. Этикет. Тема  
3. Спектакль «Я выбираю кашу» Тема 4. «Что даёт нам море»  
Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

**3 класс- 10 часов**

- Тема 1. Игра «Смак»  
Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья  
Тема 3. Вредные микробы  
Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок» Текущий контроль знаний – КВН

**4 класс- 10 часов**

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

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

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка» Текущий контроль знаний –КВН

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках( 56ч.)***

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 (14 часов)**

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим Тема

2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим Тема

3 Жуковский театр Стихотворение «Ручеёк»

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

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь

Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

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

**2 класс (14 часов)**

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях Тема

3 День здоровья «Будьте здоровы» Тема

4 Иммунитет

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

**3 класс (14 часов)**

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 День здоровья «Хочу остаться здоровым» Тема 4

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

**4 класс (14 часов)**

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4 «Береги зрение с молодую».

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний- викторина

***Раздел 4. Я в школе и дома (48ч)***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона,



знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

**4 класс (8 часов)**

Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

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

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

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

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (30 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 (6 часов)**

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

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

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

**2 класс (8 часов)**

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3 «Веснянка»

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция

**3 класс (8 часов)**

Тема 1 Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция

**4 класс (8 часов)**

Тема 1 Размышление о жизненном опыте Тема

2. Вредные привычки и их профилактика Тема 3

Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (32ч.)*** Первая

доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. **1 класс (8 часов)**

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

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

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

**2 класс (8 часов)**

Тема 1 Я и опасность.

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

Тема 3 Первая помощь при отравлении



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

**3 класс (8 часов)**

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

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

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

**4 класс (8 часов)**

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Умее ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика.

Составление книги здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

**3. Тематическое планирование.**

*1 класс*

*«Первые шаги к здоровью»*

№/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	теория	практические занятия	Форма контроля
I	<b><i>Введение «Вот мы в школе».</i></b>	8	4	4	
1.1	Дорога к доброму здоровью	2	1	1	
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	2	1	1	
1.3	В гостях у Айболита Кукольный спектакль К. Чуковский «Доктор Айболит»	2	1	1	
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	2	1	1	праздник
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	10	5	5	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	2	1	1	

2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	2	1	1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	2	1	1	
2.4	Как и чем мы питаемся?	2	1	1	
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	2	1	1	викторина
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	14	7	7	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	2	1	1	
3.2	Полезные и вредные продукты.	2	1	1	
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	2	1	1	

3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	2	1	1	
3.5	Как обезопасить свою жизнь	2	1	1	
3.6	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	2	1	1	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	2	1	1	викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	12	6	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	2	1	1	
4.2	Зрение – это сила	2	1	1	
4.3	Осанка – это красиво	2	1	1	
4.4	Весёлые переменки	2	1	1	
4.5	Здоровье и домашние задания	2	1	1	
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	2	1	1	Игра-викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	8	4	4	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	2	1	1	
5.2	Вкусные и полезные вкусности	2	1	1	
5.3	«Как хорошо здоровым быть»	2	1	1	

5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	2	1	1	круглый стол
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	6	3	3	
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	2	1	1	день вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	2	1	1	
6.3	“Я б в спасатели пошел”	2	1	1	Ролевая игра
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	8	4	4	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	2	1	1	
7.2	Первая доврачебная помощь	2	1	1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	2	1	1	
7.4	Чему мы научились за год.	2	1	1	диагностика
	Итого:	66	33	33	

**2 класс**  
**«Если хочешь быть здоров»**

№п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	теория	практические занятия	Форма контроля
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	8	4	4	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	2	1	1	
1.2	По стране Здоровейке	2	1	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	2	1	1	
1.4	Я хозяин своего здоровья	2	1	1	КВН
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	10	5	5	

2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	2	1	1	
2.2	Культура питания. Этикет.	2	1	1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	2	1	1	
2.4	«Что даёт нам море»	2	1	1	
2.5	Светофор здорового питания	2	1	1	викторина
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	14	7	7	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	2	1	1	
3.2	Закаливание в домашних условиях	2	1	1	
3.3	«Будьте здоровы»	2	1	1	

3.4	Иммунитет	2	1	1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2	1	1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	2	1	1	
3.7	Слагаемые здоровья	2	1	1	за круглым столом
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	12	6	6	
4.1	Я и мои одноклассники	2	1	1	
4.2	Почему устают глаза?	2	1	1	
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	2	1	1	
4.4	Шалости и травмы	2	1	1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	2	1	1	
4.6	Умники и умницы	2	1	1	КВН
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	8	4	4	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	2	1	1	

5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	2	1	1	круглый стол
5.3	«Самый здоровый класс»	2	1	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2	1	1	городской конкурс
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	8	4	4	
6.1	Мир эмоций и чувств.	2	1	1	
6.2	Вредные привычки	2	1	1	
6.3	«Веснянка»	2	1	1	
6.4	В мире интересного	2	1	1	Научно-практическая конференция
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	8	4	4	
7.1	Я и опасность.	2	1	1	
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	2	1	1	
7.3	Первая помощь при отравлении	2	1	1	
7.4	Наши успехи и достижения	2	1	1	диагностика
	Итого:	68	34	34	

**3 класс**  
**«По дорожкам здоровья»**

№п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	теория	практические занятия	Форма контроля
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	8	4	4	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	2		1	
1.2	Личная гигиена	2	1	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	2	1	1	

1.4	«Остров здоровья»	2	1	1	Игра
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	10	5	5	
2.1	Игра «Смак»	2	1	1	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	2	1	1	
2.3	Вредные микробы	2	1	1	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	2	1	1	
2.5	«Чудесный сундучок»	2	1	1	КВН
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	14	7	7	
3.1	Труд и здоровье	2	1	1	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	2	1	1	

3.3	«Хочу остаться здоровым»	2	1	1	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	2	1	1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2	1	1	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	2	1	1	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	2	1	1	викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	12	6	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	2	1	1	
4.2	«Доброречие»	2	1	1	
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	2	1	1	
4.4	«Бесценный дар- зрение».	2	1	1	
4.5	Гигиена правильной осанки	2	1	1	
4.6	«Спасатели , вперёд!»	2	1	1	викторина

V	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	8	4	4	
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	2	1	1	
5.2	Движение это жизнь	2	1	1	
5.3	«Дальше, быстрее, выше»	2	1	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	2	1	1	Городской конкурс «Разговор о правильном питании»
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	8	4	4	
6.1	Мир моих увлечений	2	1	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	2	1	1	
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.	2	1	1	

	Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»				
6.4	В мире интересного.	2	1	1	Научно – практическая конференция
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	8	4	4	
7.1	Я и опасность.	2	1	1	
7.2	Лесная аптека на службе человека	2	1	1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	2	1	1	КВН
7.4	Чему мы научились и чего достигли	2	1	1	диагностика
	Итого:	68	34	34	

**4 класс**  
**«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

№п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	теория	практические занятия	Форма контроля
<b>I</b>	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	8	4	4	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	2	1	1	
1.2	Правила личной гигиены	2	1	1	
1.3	Физическая активность и здоровье	2	1	1	
1.4	Как познать себя	2	1	1	За круглым столом
<b>II</b>	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	10	5	5	

2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	2	1	1	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	2	1	1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2	1	1	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	2	1	1	
2.5	«Богатырская силушка»	2	1	1	КВН
<b>III</b>	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	14	7	7	
3.1	Домашняя аптечка	2	1	1	
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	2	1	1	
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	2	1	1	
3.4	«Береги зрение с молодую».	2	1	1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	2	1	1	
3.6	Отдых для здоровья	2	1	1	



3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	2	1	1	викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	12	6	6	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	2	1	1	
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	2	1	1	
4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	2	1	1	
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	2	1	1	
4.5	Мода и школьные будни	2	1	1	
4.6	Делу время , потехе час.	2	1	1	Игра - викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	8	4	4	

5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	2	1	1	
5.2	«За здоровый образ жизни»С.	2	1	1	
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	2	1	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2	1	1	Городской конкурс «Разговор о правильном питании»
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	8	2	2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	2	1	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	2	1	1	
6.3	Школа и моё настроение	2	1	1	
6.4	В мире интересного.	2	1	1	Научно – практическая конференция
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	8	4	4	
7.1	Я и опасность.	2	1	1	
7.2	Игра «Мой горизонт»	2	1	1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья	2	1	1	
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	2	1	1	Диагностика. Книга здоровья
	Итого:	68	34	34	

## Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО,

2007 г. - / Мастерская учителя.

4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Тестовый материал

#### 1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

- 1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
  - а) Три раза в день. б) Два раза.
  - в) Один раз.
- 2. Всегда ли Вы завтракаете?**
  - а) Всегда.
  - б) Не всегда.
  - в) Никогда.
- 3. Из чего состоит Ваш завтрак?**
  - а) Каша и чай.
  - б) Мясное блюдо и чай. в) Чай.
- 4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
  - а) Никогда.
  - б) Один-два раза в день. в) Три раза и более.
- 5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
  - а) Три раза в день.
  - б) Один-два раза в день. в) Два-три раза в неделю.
- 6. Как часто Вы едите жареную пищу?**
  - а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю. в) Каждый день.
- 7. Как часто Вы едите выпечку?**
  - а) Один раз в неделю.
  - б) Три-четыре раза в неделю. в) Каждый день.
- 8. Что Вы намазываете на хлеб?**
  - а) Маргарин.
  - б) Масло с маргарином. в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
  - а) Три-четыре раза. б) Один-два раза. в) Один раз и реже.
- 10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
  - а) Менее трёх раз в неделю.

- б) От 3 до 6 раз в неделю. в)  
За каждой едой.

**11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**

- а) Одну-две.  
б) От трёх до пяти. в)  
Шесть и более.

**12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**

- а) убрать весь жир; б)  
убрать часть жира; в)  
оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья; 14 -17

баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

## *2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»*

**1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**

- а) инфекция  
б) эпидемия в)  
аллергия

**2. Как не передаются кишечных заболеваний?**

- а) по воздуху б) с  
пищей  
в) с грязными руками

**3. Что вредит здоровью?**

- а) игры на свежем воздухе  
б) малоподвижный образ жизни в)  
плавание, катание на лыжах

**4. Что не вредит здоровью?**

- а) курение  
б) закаливание в)  
спиртное

**5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**

- а) по воздуху б) с  
пищей  
в) с водой

**6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**

- а) грипп  
б) дизентерия в)  
ветрянка

**7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?**

- а) никотин б)
- алкоголь в)
- наркотики

**8. Что не поможет организму стать сильнее?**

- а) занятие спортом б)
- закаливание
- в) вкусная пища

**9. Какое питание нельзя назвать здоровым?**

- а) регулярное б)
- без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье 5-6

баллов – тебе надо задуматься о здоровье Менее 5

– твоё здоровье в опасности .

### **3 класс Тест «Ваше здоровье»**

**1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?**

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов. б)
- Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда. в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

**2. Курите ли Вы?**

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день. в)
- Курите по целой пачке в день.

**3. Употребляете в пищу:**

- а) много масла, яиц, сливок; б)
- мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

**4. Пьёте ли Вы кофе?**

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

**5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?**

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить. в) Нет, не делаете.

**6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием. б)
- Школа Вас в общем-то устраивает.

в) Вы идёте без особой охоты.

**7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**

а) Нет.

б) Только при острой необходимости. в) Да, принимаете каждый день.

**8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**

а) Нет.

б) Затрудняетесь ответить. в) Да.

**9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?**

а) Да, а иногда и оба дня.

б) Да, но только когда есть возможность.

в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

**10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**

а) Активно занимаясь спортом. б) В приятной весёлой компании. в) Для Вас это - проблема.

**11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?**

а) Нет.

б) Да, но Вы стараетесь избежать этого. в) Да.

**12. Есть ли у Вас чувство юмора?**

а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество. в) Нет.

**Ключ:** за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетсяе на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегааете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

#### **4 класс Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»**

##### **1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:**

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

##### **2. Проснувшись утром, Вы:**

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика; в) ещё немного нежитесь под одеялом.

##### **3. Ваш завтрак:**

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

##### **4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?**

- а) Приход в школу в одно и то же время. б) В диапазоне плюс-минус 30 минут. в) Гибкий график.

##### **5. Вы бы предпочли за обед:**

- а) успеть поесть в столовой; б) поесть не торопясь;
- в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

##### **6. Курение:**

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите; в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

##### **7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?**

- а) Долгими дискуссиями. б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

##### **8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?**

- а) Не больше чем на 20 минут. б) До часа.
- в) Больше часа.



**9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?**

а)Общественной работе. б)Хобби.

в)Домашним делам.

**10. Что означают для Вас встречи с друзьями?**

а)Возможность отвлечься от забот. б)Потеря времени.

в)Неизбежное зло.

**11. Как Вы ложитесь спать?**

а) Всегда в одно время. б)По настроению.

в)По окончании всех дел.

**12. Употребляете в пищу:**

а)много масла, яиц, сливок; б)мало фруктов и овощей;

в)много сахара, пирожных, варенья

**13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?**

а)Роль болельщика.

б)Делаете зарядку.

в)Достаточно рабочей и физической нагрузки.

**14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:**

а)танцевали;

б)занимались спортом; в)прошли пешком порядка 4 км.

**15. Как Вы проводите летние каникулы?**

а)Пассивно отдыхаете. б)Физически трудитесь.

в)Гуляете и занимаетесь спортом.

**16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:**

а)любой ценой стремитесь достичь своего;

б)надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в)намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

### Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье; 290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.