

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ «Симбирская ООШ» Ижморского МР**

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы:

---

А.Г. Костенко  
Приказ №102  
от 29.08.2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 79676185F25BAC20FAE946B5AFEEED8D2  
Владелец: Костенко Александра Геннадьевна  
Действителен: с 21.09.2023 до 14.12.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**по физкультурно-оздоровительному направлению**

**«Школа здоровья» для учащихся 1- 4 классов**

### **Пояснительная записка**

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- 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. Обучение:**

- 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.

**В соответствии с ФГОС** на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Для реализации программы «Школа здоровья» необходима материально-техническая база:**

**1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

**2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 10 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа 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 «Школа 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.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья», 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа 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, закаливающие 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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» 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 «Школа здоровья» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» - 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» обучающиеся должны **знать:**

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

### ***уметь:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;



- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

***В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств:*** отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## Тематическое планирование учебного курса

*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.

**Срок обучения:** 1 год

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

**Календарно – тематическое планирование  
1 класс**

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Дата		Примеча- ние
			План.	Факт	
Друзи с водой					
1	Советы доктора Воды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1			
2	Друзья Вода и Мыло.	1			
Забота о глазах					
3	Глаза – главные помощники человека.	1			
Уход за ушами					
4	Чтобы уши слышали.	1			
Уход за зубами					
5	Почему болят зубы?	1			
6	Чтобы зубы были здоровыми!	1			
Уход за руками и ногами					
7	« Рабочие инструменты» человека.	1			
Забота о коже					
8	Зачем человеку кожа?	1			
9	Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей.	1			
Как следует питаться?					
10	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1			
11	Здоровая пища для всей семьи.	1			
Важность сна					
12	Сон – лучшее лекарство.	1			
Настроение в школе					

13	Как настроение?	1			
Настроение после школы					
14	Я пришёл из школы.	1			
Поведение в школе					
15	Я – ученик.	1			
16	Я – ученик.	1			
Вредные привычки					
17	Вредные привычки.	1			
18	Почему вредной привычке ты скажешь нет? Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1			
Мышцы, кости и суставы					
19	Скелет – наша опора.	1			
20	Осанка – стройная спина!	1			
Как закаляться? Обтирание и обливание.					
21	Если хочешь быть здоров!	1			
Как правильно вести себя на воде?					
22	Правила безопасности на воде.	1			
Правила обращения с огнём.					
23	Чтобы огонь не причинил вреда!	1			
Как уберечься от ударов электрическим током?					
24	Чем опасен электрический ток?	1			
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов?					
25	Травмы.	1			
26	Первая помощь при травмах.	1			
Наше здоровье					
27	Наше здоровье.	1			

28	Как помочь сохранить себе здоровье?	1			
Подвижные игры					
29	Подвижные игры. Спорт- залог здоровья.	1			
30	Подвижные игры. Спорт- залог здоровья.	1			
31	Подвижные игры. Спорт- залог здоровья.	1			
Я здоровье берегу					
32	«Светофор здоровья».	1			
33	КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу!	1			

**Тематическое планирование**  
**«Школа здоровья»**  
**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 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

**Календарно – тематическое планирование  
2 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
<b>I</b>	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>			
1	Что мы знаем о ЗОЖ?	1			
2	По стране Здоровейка.	1			Спортивные состязания
3	В гостях у Мойдодыра.	1			
4	Я хозяин своего здоровья.	1			КВН
<b>II</b>	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>			
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
<b>III</b>	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>			
10	Сон и его значение для здоровья человека.	1			
11	Закаливание в домашних условиях.	1			
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1			Весёлые старты
13	Иммунитет.	1			
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье?”.	1			
15	Спорт в жизни ребёнка.	1			
16	Слагаемые здоровья	1			За круглым столом

IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6			
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
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4			
23	С. Преображенский «Огородники»	1			
24	Как защитить себя от болезни?(Выставка рисунков).	1			Круглый стол
25	<u>День здоровья.</u> «Самый здоровый класс»	1			Спортивные соревнования
26	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.	1			
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4			
27	Мир эмоций и чувств.	1			
28	Вредные привычки.	1			
29	«Веснянка»	1			
30	В мире интересного.	1			Научно- практическая конференция
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4			
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			

**Тематическое планирование**  
**«Школа здоровья»**  
**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.

**Срок обучения:** 1 год

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнова- ние
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

## Календарно – тематическое планирование

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
<b>I</b>	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>			
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1			
2	Личная гигиена.	1			
3	В гостях у Мойдодыра.	1			
4	«Остров здоровья».	1			Игра
<b>II</b>	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>			
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
<b>III</b>	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>			
10	Труд и здоровье	1			
11	Наш мозг и его волшебные действия	1			
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1			Спортивные состязания
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1			
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Игры	1			Игры
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1			
16	«Моё здоровье в моих руках»	1			Викторина
<b>IV</b>	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>			
17	Мой внешний вид –залог	1			

	здоровья				
18	«Доборечие»	1			
19	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1			
20	«Бесценный дар- зрение».	1			
21	Гигиена правильной осанки	1			
22	«Спасатели , вперёд!»	1			Весёлые старты
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4			
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1			
24	Движение- это жизнь!	1			Спортивные соревнования
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше!»	1			
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4			
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
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4			
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			Диагностика
	Итого:	34		18	

## Тематическое планирование

### «Школа здоровья»

#### 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.

**Срок обучения:** 1 год

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

**Календарно – тематическое планирование  
4 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4			
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
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5			
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, спортивные состязания
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7			
10	Советы Доктора Воды	1			
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1			
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1			
13	«Береги зрение с молодую».	1			
14	Как избежать искривления позвоночника?	1			
15	Отдых для здоровья	1			Спортивные состязания
16	Умеем ли мы отвечать за своё	1			Викторина

	здоровье?				
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6			
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
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4			
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1			Спортивные соревнования
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1			
25	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники»	1			
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4			
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
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4			
31	Я и опасность.	1			
32	Игра «Мой горизонт»	1			
33	Гордо реет флаг здоровья	1			Весёлые старты
34	«Умеете ли вы вести здоровый	1			Диагностика.



	образ жизни?»				Книга здоровья
	Итого:	34			