

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2»
(МБОУ «Гимназия № 2»)
«2 №-а Гимназия» муниципальной велодан съёмку учреждение

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ «Гимназия № 2»
от «31» августа 2019 г. № 326

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»

МБОУ «Гимназия № 2»

Направленность Спортивно - оздоровительная
начальное общее образование

МБОУ «Гимназия № 2»

Возраст учащихся 7 – 11 лет

МБОУ «Гимназия № 2»

Срок реализации 4 года (135 часов)

МБОУ «Гимназия № 2»

Составитель Потапова
Учитель Юлия Николаевна
(без категории)

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

ФИО

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

г. Инта
наименование населённого пункта

МБОУ «Гимназия № 2»

2018 г.
год разработки

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

Пояснительная записка

МБОУ «Гимназия № 2»

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся 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.

Как никогда **актуальной** остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья» 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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья» 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 учащихся.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Азбука 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;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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.

Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» ориентирована на учащихся 1 - 4 классов и составлена на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» от 29.12.2014 № 1643;
- ООП НОО, ООП ООО одобренные Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15
- Письмо Министерства образования и науки России от 12.05.2011 № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки России от 07.08.2015 № 08–1228 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Положение о порядке разработки, рассмотрения, внесения изменений и/или дополнений, утверждения рабочей программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), утвержденное приказом МБОУ «Гимназия № 2».

Курс внеурочной деятельности «Азбука-здоровья» - спортивно-оздоровительной направленности и является неотъемлемой частью образовательной деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука-здоровья» как целостная система воспитания построена на принципах: добровольности; взаимодействия; учета индивидуальных и возрастных особенностей; преемственности; равноправия и сотрудничества; гласности; самостоятельности; ответственности; коллективности.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Обучение носит личностно-ориентированный, деятельностный и развивающий характер.

На занятиях курса учащиеся вовлекаются в познавательную, спортивно – оздоровительную, коммуникативную, творческую, общественно – организационную, профориентационную виды деятельности, осуществляемую индивидуально, в группах, фронтально.

Занятия проводятся с применением гуманно – личностной технологии, технологий проектов, ИКТ - технологии, коллективно – творческих дел, сотрудничества, свободного воспитания.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на четыре года обучения для учащихся 1 – 4 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность одного занятия – 35 минут в 1 классе, 45 минут – во 2-4 классах. Норма наполнения групп – до 25 учащихся.

Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» реализуется через социальное партнерство с организациями:

- МБУК «Централизованная библиотечная система» МОГО «Инта»;
- Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Коми «Интинская городская больница»;
- МБУ «СШ «Юность».

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

- | | |
|-------------------------|--|
| Кадровое | – учитель; |
| | – воспитатель; |
| Информационное | – учитель физической культуры, |
| | – медиатека; |
| | – подборка материалов; |
| | – интернет – ресурсы; |
| Программно методическое | – конспекты занятий, бесед, мероприятий; |
| | – разработки игр, спортивных соревнований, веселых стартов, |
| Материально техническое | – кабинет |
| | – спортивный зал; |
| | – технические средства обучения (видео- и аудиоаппаратура, компьютер, мультимедийный проектор) |

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Программа является модифицированной, в основе её положена «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов. Издательство: Вако., 2013 - 3 –е издание.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

МБОУ «Гимназия № 2»

Результаты освоения курса

Реализации программы обеспечивает достижение учащимися начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формировании у детей мотивации к обучению, о помощи им в самоорганизации и саморазвитии.
- развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.
- Развитие умения сотрудничества со взрослыми и сверстниками

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять способы действий при пожаре в рамках предложенных условий и требований;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования;
- соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

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

На первом году обучения учащиеся узнают, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; учатся правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

На втором году обучения учащиеся знакомятся с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; обучаются правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. Обучаются правилам оказания первой медицинской помощи.

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

На четвертом году обучения учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

Результатом освоения курса является создание индивидуального или группового проекта.

Предполагаемые формы проектов:

- альбом,
- буклет,
- памятка,
- выставка,
- газета,
- журнал, книжка-раскладушка,
- коллаж,
- коллекция,
- макет,
- музыкальная подборка,
- наглядные пособия,
- плакат,
- серия иллюстраций,
- сказка,
- справочник,
- стенгазета,

МБОУ «Гимназия № 2»

- сувенир-поделка,
- сценарий праздника,
- учебное пособие,
- фотоальбом,
- экскурсия и др.

Примерные темы проектов:

1 класс

- Полезные и вредные продукты
- Гигиена правильной осанки

МБОУ «Гимназия № 2»
«Доборечие»

- Мой внешний вид – залог здоровья

2 класс

- Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
- Мода и школьные будни
- Как защититься от простуды и гриппа
- Мои отношения к одноклассникам

3 класс

- Вредные и полезные растения.
- Сезонные изменения и как их принимает человек
- Природа – источник здоровья
- У природы нет плохой погоды

4 класс

- Хочу остаться здоровым
- В здоровом теле здоровый дух
- Моё настроение
- Вредные и полезные растения.
- Продукты для здоровья

Тематическое планирование**1 класс (33 ч)****«Первые шаги к здоровью»**

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов		Форма проведения
		Теория	Практика	
	Введение «Вот мы и в школе»	4		
1.	Дорога к доброму здоровью	1		Классный час
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке		1	весёлые старты
3.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»		1	практическое занятие
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»		1	праздник
	Питание и здоровье	5		
1.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»		1	конкурс
2.	Культура питания. Приглашаем к чаю		1	практическое занятие

3.	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)		1	кукольный театр
4.	Как и чем мы питаемся		1	практическое занятие
5.	Красный, жёлтый, зелёный	1		викторина
	Моё здоровье в моих руках	7		
1.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1		Классный час
2.	Полезные и вредные продукты.		1	практическое занятие
3.	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»		1	кукольный театр
4.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		экскурсия
5.	Как обезопасить свою жизнь		1	практическое занятие
6.	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»		1	День здоровья
7.	В здоровом теле здоровый дух	1		викторина
	Я в школе и дома	6		
1.	Мой внешний вид - залог здоровья	1		Классный час
2.	Зрение – это сила	1		беседа с медработником
3.	Осанка – это красиво		1	практическое занятие
4.	Весёлые переменки		1	спортивные состязания
5.	Здоровье и домашние задания	1		Классный час
6.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1		Игра- викторина
	Чтоб забыть про докторов	4		
1.	«Хочу остаться здоровым»		1	спортивные состязания
2.	Вкусные и полезные вкусности	1		Классный час
3.	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»		1	
4.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		круглый стол
	Я и моё ближайшее окружение	3		
1.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1		день вежливости
2.	Вредные и полезные привычки	1		Классный час
3.	«Я б в спасатели пошел»		1	ролевая игра
	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		
1.	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1		просмотр видео фильма

2.	Первая доврачебная помощь		1	практическое занятие
3.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»		1	кукольный театр
4.	Чему мы научились за год	1		Диагностика. Проект
	ИТОГО	14	19	

Содержание курса

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

Введение «Вот мы и в школе» (4ч)

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

Классный час «Дорога к доброму здоровью». Веселые старты «Здоровье в порядке - спасибо зарядке». Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

Питание и здоровье (5ч)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). Как и чем мы питаемся.

Моё здоровье в моих руках (7ч)

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.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Кукольный театр стихотворение «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». Викторина «В здоровом теле здоровый дух».

Я в школе и дома (6ч)

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

Классный час «Мой внешний вид – залог здоровья». Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые переменки. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

Чтоб забыть про докторов (4ч)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым». Спортивные состязания «Хочу остаться здоровым». Вкусные и полезные вкусности. День здоровья «Как хорошо здоровым быть». Круглый стол «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Я и моё ближайшее окружение (3ч)

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.

Выставка рисунков «Моё настроение». Вредные и полезные привычки. Ролевая игра «Я б в спасатели пошел».

«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Опасности летом (просмотр видео фильма). Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка».

Тематическое планирование

2 класс (34ч)

«Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов		Форма проведения
		Теория	Практика	
	Введение «Вот мы и в школе»	4		
1.	Что мы знаем о ЗОЖ	1		беседа
2.	По стране Здоровейке		1	спортивные состязания
3.	В гостях у Мойдодыра		1	практическое занятие
4.	Я хозяин своего здоровья		1	КВН
	Питание и здоровье	5		
1.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь	1		Классный час
2.	Культура питания. Этикет	1		беседа
3.	Спектакль «Я выбираю кашу»		1	спектакль
4.	«Что даёт нам море»	1		беседа
5.	Светофор здорового питания	1		викторина
	Моё здоровье в моих руках	7		
1.	Сон и его значение для здоровья человека	1		Классный час
2.	Закаливание в домашних условиях		1	практическое занятие
3.	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»		1	весёлые старты
4.	Иммунитет	1		беседа
5.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		Классный час
6.	Спорт в жизни ребёнка	1		просмотр видео-фильма
7.	Слагаемые здоровья		1	за круглым столом
	Я в школе и дома	6		
1.	Я и мои одноклассники	1		беседа
2.	Почему устают глаза?		1	практическое занятие
3.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		Классный час
4.	Шалости и травмы	1		беседа

5.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление		1	практическое занятие
6.	Умники и умницы		1	КВН
	Чтоб забыть про докторов	4		
1.	С. Преображенский «Огородники»	1		чтение
2.	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)		1	круглый стол
3.	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»		1	спортивные состязания
4.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности		1	городской конкурс
	Я и моё ближайшее окружение	4		
1.	Мир эмоций и чувств.		1	практическое занятие
2.	Вредные привычки	1		Классный час
3.	«Веснянка»		1	спортивные танцы
4.	В мире интересного		1	научно - практическая конференция
	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		
1.	Я и опасность	1		Классный час
2.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»		1	Кукольный спектакль
3.	Первая помощь при отравлении		1	практическое занятие
4.	Наши успехи и достижения	1		Диагностика. Проект
	ИТОГО	16	18	

Содержание курса

Введение «Вот мы и в школе» (4ч)

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

Беседа «Что мы знаем о ЗОЖ». Спортивные состязания «По стране Здоровейке». В гостях у Мойдодыра. КВН «Я хозяин своего здоровья».

Питание и здоровье (5ч)

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.

Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу». Беседа «Что даёт нам море». Викторина «Светофор здорового питания».

Моё здоровье в моих руках (7ч)

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.

Классный час «Сон и его значение для здоровья человека». Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Будьте здоровы». Как сохранять и укреплять свое здоровье. Просмотр видеофильма «Спорт в жизни ребёнка». Слагаемые здоровья.

Я в школе и дома (6ч)

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. Я и мои одноклассники. Шалости и травмы. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. КВН «Умники и умницы»

Чтоб забыть про докторов (4ч)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Чтение С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков). День здоровья «Самый здоровый класс». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.

Я и моё ближайшее окружение (3ч)

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.

Мир эмоций и чувств. Классный час «Вредные привычки». Спортивные танцы «Веснянка». Научно - практическая конференция «В мире интересного».

«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Классный час «Я и опасность». Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения.

Тематическое планирование

3 класс (34 ч)

«По дорожкам здоровья»

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов		Форма проведения
		Теория	Практика	
	Введение «Вот мы и в школе».	4		
1.	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		Классный час
2.	Личная гигиена		1	практическое занятие
3.	В гостях у Мойдодыра	1		беседа
4.	«Остров здоровья»		1	Игра
	Питание и здоровье	5		
1.	Игра «Смак»		1	игра
2.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1		Классный час
3.	Вредные микробы	1		беседа
4.	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1	практическое занятие
5.	«Чудесный сундучок»		1	КВН
	Моё здоровье в моих руках	7		

1.	Труд и здоровье		1	практическое занятие
2.	Наш мозг и его волшебные действия		1	спектакль
3.	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»		1	спортивные состязания
4.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		Классный час
5.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Игры		1	игры
6.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		1	экскурсия
7.	«Моё здоровье в моих руках»	1		викторина
	Я в школе и дома	6		
1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1		беседа
2.	«Доброречие»		1	практическое занятие
3.	Спектакль С. Преображенский «Капризка»		1	спектакль
4.	«Бесценный дар - зрение»	1		Классный час
5.	Гигиена правильной осанки	1		беседа
6.	«Спасатели, вперёд!»		1	весёлые старты
	Чтоб забыть про докторов	4		
1.	Шарль Перро «Красная шапочка»		1	спектакль
2.	Движение это жизнь		1	спортивные состязания
3.	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»		1	<u>День здоровья</u>
4.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1		городской конкурс «Разговор о правильном питании»
	Я и моё ближайшее окружение	4		
1.	Мир моих увлечений	1		беседа
2.	Вредные привычки и их профилактика		1	решение ситуационных задач
3.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»		1	спектакль
4.	В мире интересного.	1		Научно - практическая конференция
	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		
1.	Я и опасность	1		беседа
2.	Лесная аптека на службе человека	1		Классный час
3.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»		1	КВН
4.	Чему мы научились и чего достигли	1		Проект
	ИТОГО	15	19	

Содержание курса МБОУ «Гимназия № 2»**Введение «Вот мы и в школе» (4ч)**

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

Класный час «Здоровый образ жизни, что это?». Личная гигиена. Игра «Остров здоровья».

Питание и здоровье (5ч)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. КВН «Чудесный сундучок».

Моё здоровье в моих руках (7ч)

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.

Труд и здоровье. Спектакль «Наш мозг и его волшебные действия». День здоровья «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Игры. Экскурсия «Природа – источник здоровья». Викторина «Моё здоровье в моих руках».

Я в школе и дома (6ч)

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

Мой внешний вид – залог здоровья. Спектакль Су. Преображенский «Капризка». Бесценный дар – зрение. Гигиена правильной осанки. Веселые старты «Спасатели, вперед!».

Чтоб забыть про докторов (4ч)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Спектакль Шарль Перро «Красная шапочка». Спортивные состязания «Движение это жизнь». День здоровья «Дальше, быстрее, выше». Городской конкурс «Разговор о правильном питании».

Я и моё ближайшее окружение (3ч)

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.

Мир моих увлечений. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». Научно - практическая конференция «В мире интересного».

«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Диагностика «Чему мы научились и чего достигли».

Тематическое планирование**4 класс (34 ч)****«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов		Форма проведения
		Теория	Практика	

	Введение «Вот мы и в школе»	4		
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		беседа
2.	Правила личной гигиены		1	практическое занятие
3.	Физическая активность и здоровье	1		Классный час
4.	Как познать себя		1	За круглым столом
	Питание и здоровье	5		
1.	Питание необходимое условие для жизни человека	1		беседа с медработником
2.	Здоровая пища для всей семьи		1	практическое занятие
3.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1		Классный час
4.	Секреты здорового питания. Рацион питания		1	выпуск листовок
5.	«Богатырская силушка»		1	КВН, спортивные состязания
	Моё здоровье в моих руках	7		
1.	Советы Доктора Воды		1	выпуск плакатов
2.	«Мы за здоровый образ жизни»		1	практическое занятие
3.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»		1	марафон
4.	«Береги зрение с молодю»		1	практическое занятие
5.	Как избежать искривления позвоночника	1		Классный час
6.	Отдых для здоровья		1	спортивные состязания
7.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1		викторина
	Я в школе и дома	6		
1.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»		1	выпуск плакатов
2.	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»		1	выпуск плакатов
3.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»		1	спектакль
4.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		беседа
5.	Мода и школьные будни	1		беседа
6.	Делу время, потехе час	1		Игра - викторина
	Чтоб забыть про докторов	4		
1.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		1	спортивные состязания
2.	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»		1	день здоровья
3.	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»		1	спектакль

4.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусыности	1		конкурс «Разговор о правильном питании»
	Я и моё ближайшее окружение	4		
1.	Размышление о жизненном опыте	1		беседа
2.	Вредные привычки и их профилактика		1	решение ситуационных задач
3.	Школа и моё настроение	1		Классный час
4.	В мире интересного	1		Научно - практическая конференция
	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		
1.	Я и опасность.	1		Классный час
2.	Игра «Мой горизонт»		1	игра
3.	Гордо реет флаг здоровья		1	весёлые старты
4.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		Диагностика. Проект
	ИТОГО	15	19	

Содержание курса

Введение «Вот мы и в школе» (4ч)

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

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Круглый стол «Как познать себя».

Питание и здоровье (5ч)

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.

Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Выпуск листовок «Секреты здорового питания. Рацион питания». КВН «Богатырская силушка».

Моё здоровье в моих руках (7ч)

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.

Выпуск плакатов «Советы Доктора Воды». «Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение с молодости». Как избежать искривления позвоночника. Спортивные состязания «Отдых для здоровья». Викторина «Умеем ли мы отвечать за своё здоровье».

Я в школе и дома (6ч)

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

Выпуск плакатов «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим», «Класс не улица ребята и запомнить это надо!» Кукольный спектакль «Спешите делать добро». Мода и школьные будни. Игра – викторина «Делу время, потехе час».

Чтоб забыть про докторов (4ч)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым». Спортивные состязания «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». День здоровья «За здоровый образ жизни». Кукольный спектакль Преображенский «Огородники». Конкурс «Разговор о правильном питании».

Я и моё ближайшее окружение (3ч)

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.

Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. Научно - практическая конференция «В мире интересного».

«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Я и опасность. Игра «Мой горизонт». Веселые старты «Гордо реет флаг здоровья». Диагностика «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

Список литературы

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 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.
9. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
11. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
12. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
13. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
14. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
15. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
16. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
17. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

МБОУ «Гимназия № 2»

18. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997 МБОУ «Гимназия № 2»
19. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
20. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996. МБОУ «Гимназия № 2»
21. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
22. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980 МБОУ «Гимназия № 2»
23. 22 Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»

МБОУ «Гимназия № 2»