


РАССМОТРЕНО:  
Методическим  
объединением классных  
руководителей  
Руководитель  
 /Н.И.Зинина  
протокол № 5  
«23» июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ СШ №140  
 /М.С.Брусенская  
приказ № 01-10/220  
от «31» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности**

**«Здоровейка»  
1-4 класс**

Составитель:  
Пронина Н.В., учитель начальных классов

Волгоград 2023

## **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» одна из ступеней к формированию культуры здоровья, которая является 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

### **Цели и задачи курса внеурочной деятельности**

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» 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**:

#### **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;

#### **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.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа курса внеурочной деятельности «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 1 часа в неделю: 1 класс — 45 часов в год, 2-4 классы -46 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **Планируемые результаты освоения**

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

**Личностными результатами** программы являются:

**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.

**Осознавать** необходимость 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.

**Метапредметными** результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**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).

**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.

**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.

**Предметные результаты:**

- 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 укрепление 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

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Здоровейка» 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 укрепление 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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

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.

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

## **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

### *1 класс*

**«Первые шаги к здоровью»**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего, час.	В том числе		
			лекции	практи- ческие занятия	
<b>I</b>	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Праздник</b>
	Дорога к доброму здоровью		1		
	Здоровье в порядке - спасибо зарядке			1	
	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»			1	
	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»			1	
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>Викторина</b>
	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»			1	
	Культура питания Приглашаем к чаю		1		
	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)		1		
	Как и чем мы питаемся		1		
	Красный, жёлтый, зелёный			1	
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Викторина</b>
	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим		1		
	Полезные и вредные продукты.		1		
	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»			1	
	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»			1	
	Как обезопасить свою жизнь		1		
	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»			1	
	В здоровом теле здоровый дух			1	
<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>Игра - викторина</b>
	Мой внешний вид –залог здоровья		1		
	Зрение – это сила		1		
	Осанка – это красиво		1		
	Весёлые переменки			1	

	Здоровье и домашние задания			1	
	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим			1	
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Круглый стол</b>
	“Хочу остаться здоровым”.		1		
	Вкусные и полезные вкусности			1	
	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»			1	
	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»			1	
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Ролевая игра</b>
	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»			1	
	Вредные и полезные привычки		1		
	“Я б в спасатели пошел”			1	
<b>VII</b>	<b>Гигиена и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>Викторина</b>
	В гостях у Мойдодыра			1	
	Правила личной гигиены		1		
	Мой внешний вид – залог здоровья			1	
	Зачем и как я одеваюсь			1	
	Гигиена зубов			1	
<b>VIII</b>	<b>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>Комплекс упражнений</b>
	День здоровья «Береги здоровье смолоду»			1	
	Как составить комплекс упражнений		1		
	Физическое качество – сила, упражнения для его развития			1	
	Физическое качество –быстрота, упражнения для его развития			1	
	Физическое качество – выносливость, упражнения для его развития			1	
	Физическое качество –гибкость, упражнения для его развития			1	
	Физическое качество –ловкость, упражнения для его развития			1	
<b>IX</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Диагностика</b>
	Опасности летом (просмотр видео фильма)		1		
	Первая доврачебная помощь		1		
	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»			1	
	Чему мы научились за учебный год.			1	
	Итого:	45	16	29	

«Если хочешь быть здоров»/ п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>КВН</b>
	Что мы знаем о ЗОЖ		<b>1</b>		
	По стране Здоровейке			<b>1</b>	
	В гостях у Мойдодыра			<b>1</b>	
	Я хозяин своего здоровья			<b>1</b>	
II	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>Викторина</b>
	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		<b>1</b>		
	Культура питания. Этикет.		<b>1</b>		
	Спектакль «Я выбираю кашу»			<b>1</b>	
	«Что даёт нам море»		<b>1</b>		
	Светофор здорового питания			<b>1</b>	
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>За круглым столом</b>
	Сон и его значение для здоровья человека		<b>1</b>		
	Закаливание в домашних условиях		<b>1</b>		
	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»			<b>1</b>	
	Иммунитет		<b>1</b>		
	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.			<b>1</b>	
	Спорт в жизни ребёнка.			<b>1</b>	
	Слагаемые здоровья			<b>1</b>	
IV	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>КВН</b>
	Я и мои одноклассники		<b>1</b>		
	Почему устают глаза?		<b>1</b>		
	Гигиена позвоночника. Сколиоз		<b>1</b>		
	Шалости и травмы			<b>1</b>	
	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление			<b>1</b>	
	Умники и умницы			<b>1</b>	
V	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>«Разговор о правильном питании» городской кокурсы</b>
	С. Преображенский «Огородники»		<b>1</b>		
	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)			<b>1</b>	
	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»			<b>1</b>	
	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности			<b>1</b>	
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Школьная научно –</b>



					<b>практическая конференция</b>
	Мир эмоций и чувств.		<b>1</b>		
	Вредные привычки		<b>1</b>		
	«Веснянка»			<b>1</b>	
	В мире интересного			<b>1</b>	
<b>VII</b>	<b>Про тебя самого</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Викторина</b>
	Осанка – стройная спина		<b>1</b>		
	Зарядка дарит бодрость			<b>1</b>	
	Мышцы, кости и суставы			<b>1</b>	
	Как уберечься от переломов и растяжений			<b>1</b>	
<b>VIII</b>	<b>Разговор о правильном питании</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>Праздник</b>
	На вкус и цвет товарищей нет		<b>1</b>		
	Как утолить жажду			<b>1</b>	
	Что надо есть, если хочешь стать сильнее			<b>1</b>	
	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты			<b>1</b>	
	Всякому овощу своё время			<b>1</b>	
	День рождения Зелибобы			<b>1</b>	
	Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть			<b>1</b>	
	«Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи»			<b>1</b>	
<b>IX</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Диагностика</b>
	Я и опасность.		<b>1</b>		
	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»			<b>1</b>	
	Первая помощь при отравлении		<b>1</b>		
	Наши успехи и достижения			<b>1</b>	
	Итого:	<b>46</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	

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

			В том числе	
--	--	--	-------------	--

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	лекции	практические занятия	Форма контроля
<b>I</b>	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Праздник</b>
	«Здоровый образ жизни, что это?»		1		
	Личная гигиена			1	
	В гостях у Мойдодыра			1	
	«Остров здоровья»			1	
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>Викторина</b>
	Игра «Смак»			<b>1</b>	
	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья		<b>1</b>		
	Вредные микробы		<b>1</b>		
	Что такое здоровая пища и как её приготовить		<b>1</b>		
	«Чудесный сундучок»			<b>1</b>	
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>КВН</b>
	Труд и здоровье		<b>1</b>		
	Наш мозг и его волшебные действия		<b>1</b>		
	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»			<b>1</b>	
	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.			<b>1</b>	
	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		<b>1</b>		
	Экскурсия «Природа – источник здоровья»			<b>1</b>	
	«Моё здоровье в моих руках»			<b>1</b>	
<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>Конкурс</b>
	Мой внешний вид –залог здоровья		<b>1</b>		
	«Доброречие»			<b>1</b>	
	Спектакль С. Преображнский «Капризка»			<b>1</b>	
	«Бесценный дар- зрение».		<b>1</b>		
	Гигиена правильной осанки		<b>1</b>		
	«Спасатели , вперёд!»			<b>1</b>	
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Викторина</b>
	Шарль Перро «Красная шапочка»			<b>1</b>	
	Движение это жизнь		<b>1</b>		
	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»			<b>1</b>	
	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы			<b>1</b>	
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Викторина</b>
	Мир моих увлечений		<b>1</b>		
	Вредные привычки и их профилактика		<b>1</b>		
	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»			<b>1</b>	
	В мире интересного			<b>1</b>	
<b>VII</b>	<b>По страницам Олимпийских игр</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Игра</b>
	Древние участники олимпиады. Какие		<b>1</b>		

	награды получали на олимпиаде.				
	Какие виды спорта были первыми		1		
	В каких странах и городах проходили Олимпийские игры			1	
	Малые Олимпийские игры. Соревнования. Игры, в которые я люблю играть			1	
<b>VIII</b>	<b>Береги здоровье смолоду</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>Конкурс</b>
	Причины и признаки болезни		1		
	Как организм помогает сам себе		1		
	Здоровый образ жизни		1		
	Как врачи нас лечат			1	
	Инфекционные болезни			1	
	Прививки от болезней			1	
	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.			1	
	Отравление лекарствами. Пищевые отравления.			1	
<b>IX</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Диагностика</b>
	Я и опасность.		1		
	Лесная аптека на службе человека		1		
	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»			1	
	Чему мы научились и чего достигли			1	
	<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	

4 класс

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
<b>I</b>	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Круглый стол</b>
	«Здоровый образ жизни, что это?»		1		
	Личная гигиена			1	
	В гостях у Мойдодыра			1	
	«Остров здоровья»			1	
<b>II</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>КВН</b>
	«Здоровье и здоровый образ жизни»		1		
	Правила личной гигиены		1		
	Физическая активность и здоровье		1		
	Как познать себя			1	
	«Здоровье и здоровый образ жизни»			1	
<b>III</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>Викторина</b>
	Питание необходимое условие для жизни человека		1		
	Здоровая пища для всей семьи		1		
	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		1		
	Секреты здорового питания.		1		
	Рацион питания			1	
	«Богатырская силушка»			1	
	Щи да каша – пища наша			1	
<b>IV</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>Игра-викторина</b>
	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»		1		
	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»			1	
	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»			1	
	Что такое дружба? Как дружить в школе?		1		
	Мода и школьные будни		1		
	Делу время, потехе час.			1	
<b>V</b>	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Игра</b>
	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		1		
	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»			1	
	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»			1	
	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности			1	
<b>VI</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Научно-практическая конференция</b>
	Размышление о жизненном опыте		1		
	Вредные привычки и их профилактика		1		
	Школа и моё настроение			1	

	В мире интересного.			1	
<b>VII</b>	<b>Разговор о правильном питании</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Викторина</b>
	Из чего состоит наша пища.		1		
	Что нужно есть в разное время года			1	
	Как правильно питаться, если заниматься спортом			1	
	Профилактика заболеваний пищеварительных органов			1	
<b>VIII</b>	<b>Безопасность в повседневной жизни</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>Конкурс</b>
	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!		1		
	Вредные привычки. Умей сказать НЕТ!		1		
	Изготовление и защита листовок «Вредным привычкам бой!»			1	
	«Курорт - возможная зона террористических актов. Бдительность может спасти жизнь многим и мне».			1	
	О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания.		1		
	Правила поведения при захвате террористами.		1		
	Учимся принимать решения в опасных ситуациях.			1	
	Здоровым быть модно!			1	
<b>IX</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Диагностика Книга здоровья</b>
	Я и опасность		1		
	Игра «Мой горизонт»			1	
	Гордо реет флаг здоровья		1		
	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»			1	
	<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	