

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №1 "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА В.И. ФОКИНА С. БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Кирилина А.Ю.

Протокол №3

от «10» февраля 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по
УР

Писаренко Е.В.

«10» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБОУ
СОШ № 1 «ОЦ» им. В.И.
Фокина с. Большая Глушица
Директор школы

Соколова О.А.

Приказ № 108-ОД

от «13» февраля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ**

Составил:
учитель начальных классов
Кирилина А.Ю.

с. Большая Глушица

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Введение	3
1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.	5
1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности.	7
1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.	9
1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.	10
2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.	12
2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.	14
2.2. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.	16
3. Учебный план	
3.1. Учебный план 1 класс	17
3.2. Учебно- тематический план 1 класс	18
4. Список используемой литературы.	
5. Приложение.	

1. Пояснительная записка.

1.1. Введение.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В.А.Сухомлинский

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Программа курса «Азбука здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373).

Курс «Азбука здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Эта программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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»,
- Потребности семьи, общества и государства в начальном образовании;
- 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.);

1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Данная программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в ГБОУ СОШ №1 «Образовательный центр» с.Большая Глушица.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

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.

1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Азбука здоровья»
Литературное чтение	Чтение русских народных сказок, стихотворений, пословиц. Устное народное творчество.	Подбор пословиц и поговорок. Изготовление книг самоделок. Просмотр кукольных спектаклей (поставленных детьми). Сочинение сказок, стихов.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Наше питание.	Экскурсии в природу, в аптеку, больницу. Изучение тем: Как устроено тело человека? «И вкусно, и полезно!», (экскурсия на кухню, где готовится пицца).
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста, из пластилина и бумаги. Создание коллажей.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставки рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Разучивание комплекса утренней зарядки. Спортивное развлечение: «Мама, папа, я – здоровая семья!»
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

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

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, вода, аптечка, строение глаза, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Режим дня», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»; схемы: профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

ноутбук, проктор, монитор, экран, колонки, маркерная доска.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного

расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы проведения занятия и виды деятельности:

- Беседы,
- Чтение,
- Тесты,
- Игры,
- Викторины,
- Анкетирование,
- Экскурсии,
- Спортивные мероприятия,
- Конкурсы рисунков, плакатов,
- Выпуск газет,
- Создание коллажей,
- Решение ситуационных задач,
- Круглые столы,
- Создание проектов.
- Просмотр фильмов.

Формы подведения итогов: праздник, показ презентаций, защита проектов, выпуск школьной стенгазеты, создание коллажей, представление портфолио (папка с накопительными материалами).

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 4 года. В 1 классе – 3 часа в неделю (102 часа в год), 2-4 классы по 102 часа в год. Занятия проводятся по 20-25 минут (в 1 классе), по 30-35 минут в 2-4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет и 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 «Азбука здоровья» состоит из 7 разделов:

- **«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение режима дня для школьника;
- **«Здоровое питание»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- **«Забота о своём здоровье»:** 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;
- **«Закаливание»:** 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.

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

Условия образовательного учреждения, а именно ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» им.В.И Фокина с.Большая Глушица соответствуют всем требованиям данной программы, а именно:

- Школа полностью оснащена необходимой компьютерной техникой.
- Имеется дополнительный зал для проведения внеурочной деятельности.
- Имеется доступный выход в интернет.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Результативность работы по программе «Азбука здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с обучающимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.
- 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 «Азбука 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 всех его проявлениях.

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

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

- 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;
- основные вопросы гигиены.
- 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.

2.2. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука 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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования

творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Азбука здоровья»

1 класс

«Первые шаги к здоровью».

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

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса.

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 3 часа в неделю, 102 часа в год.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции и	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник

II	Здоровое питание.	31	10	21	викторина
III	Забота о своём здоровье.	50	10	40	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Закаливание.	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:	102	28	74	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель:

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

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 года

Режим занятий: 3 часа в неделю

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	Форма контроля
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	1	2	
1.1	Дорога к доброму здоровью.	1	1			
1.2	«Гигиена – залог здоровья!»	1			1	
1.3	«Режим дня».	1			1	
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1		1		праздник
II	<i>«Здоровое питание».</i>	31	10	1	20	
2.1	«Карта витаминов». Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1			1	
2.2	«Твоё питание - твоё здоровье!»	15	6	1	8	
2.3	Кукольный театр умеем ли мы правильно питаться.	5	1		4	
2.4	Как и чем мы питаемся	7	3		4	
2.5	«И вкусно и полезно!». Выставка рисунков «Весёлый натюрморт».	3			3	викторина
III	<i>Забота о своём здоровье.</i>	50	10	5	35	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	5	4	1		
3.2	Полезные и вредные продукты.	8	3		5	
3.3	«Разумно есть, долго жить!»	3	1		2	
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	4		4		
3.5	«Друзья Неболейки!»	12			12	
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим!»	12			12	
3.7	В здоровом теле здоровый дух.	6			6	викторина

IV	<i>Я в школе и дома.</i>	6	3		3	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья.	1	1			
4.2	Зрение – это сила.	1	1			
4.3	Знай – своё тело!	1			1	
4.4	«Мама, папа, я – здоровая семья!»	1			1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1			
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1			1	Игра-викторина
V	<i>Закаливание здоровья.</i>	4	1		3	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1			
5.2	Коллаж в чём содержится вода и для чего она нужна?	1			1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглый стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	2		1	
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1	1			день вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1			
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1			1	Ролевая игра
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1	1			
7.2	Первая доврачебная помощь.	1			1	
7.3	Вредные и полезные растения.	1	1			
7.4	Чему мы научились за год.	1			1	диагностика
	Итого:	102	28	7	67	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Азбука здоровья»

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

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

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю(102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекци и	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН

II	Здоровое питание.	30	10	20	викторина
III	Забота о своём здоровье.	50	20	30	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Закаливание здоровья	4	1	3	«Разговор о правильном питании» городской кокурс
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:	102	39	63	

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 классов.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю (102 часа)

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	Форма контроля
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1		3	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1	
1.2	По стране Неболейка	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1			1	
1.4	«Здоровье – главная ценность жизни».	1	1			КВН
II	<i>Здоровое питание.</i>	30	10		20	
2.1	Правильное питание – залог здоровья.	10	4		6	
2.2	Культура питания. Этикет.	5			5	
2.3	«Карта полезных продуктов»	5	2		3	
2.4	Разумно есть- долго жить!	3	3			
2.5	Светофор здорового питания	7			7	викторина
III	<i>Забота о своём здоровье.</i>	50	20		30	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	5	5			
3.2	Что необходимо для роста и зрения?	10	5		5	
3.3	<u>Что такое витамины?</u>	5	5			
3.4	Иммунитет	2			2	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свой иммунитет?”.	2	1		1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	25	1		24	
3.7	Слагаемые здоровья	1			1	за круглым столом

IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1	Я и мои одноклассники	1	1			
4.2	Почему устают глаза?	1	1			
4.3	Советуем посадить дома.	1			1	
4.4	Шалости и травмы	1			1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1			
4.6	Умники и умницы	1			1	КВН
V	<i>Закаливание.</i>	4	1		3	
5.1	Витамин «С».	1	1			
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1			1	круглы й стол
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	городс кой конкур с
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2		2	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1			
6.2	Вредные привычки	1	1			
6.3	«Веснянка»	1			1	
6.4	В мире интересного.	1			1	Научн о- практи ческая конфе ренция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Чем и как можно отравиться.	1			1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1			
7.4	Наши успехи и достижения	1			1	диагно стика
	Итого:	102	39		63	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Азбука 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.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов(34 часа).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	лекции и	практические занятия	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Здоровое питание	30	11	19	викторина
III	Забота о своём здоровье	50	7	43	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Закаливание	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	102	27	75	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Азбука 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.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов(34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1		2	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1			1	
1.2	Личная гигиена	1			1	
1.3	В гостях у Неболейки!	1	1			
1.4	«Остров здоровья»	1			1	Игра
II	<i>Здоровое питание</i>	30	11		19	
2.1	Живительные силы.	2	1		1	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	8			8	
2.3	Вредные микробы	5	4		1	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	10	6		4	
2.5	«Чудесный сундучок»	5			5	КВН
III	<i>Забота о своём здоровье</i>	50	7	5	38	
3.1	Труд и здоровье	5	5			
3.2	Советы доктора ВОДЫ	1	1			
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	4			4	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	32			32	
3.5	Друзья Вода и Мыло.	2	1		1	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	5		5		
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1			1	викторины

						на
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
4.2	«Добрые слова»	1	1			
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1			1	
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1			1	
4.5	«Рабочие инструменты» человека.	1	1			
4.6	«Спасатели, вперед!»	1			1	виктор ии на
V	<i>Закаливание</i>	4	1		3	
5.1	Как сохранить улыбку красивой?	1	1			
5.2	Движение это жизнь	1			1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1			1	Городс -кой конкур с «Разго -вор о правил ь-ном питани и»
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2		2	
6.1	Мир моих увлечений	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1	
6.4	В мире интересного.	1				Научн о – практи ческая конфе ренция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	

7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Лесная аптека на службе человека	1			1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1			КВН
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1			1	диагностика
	Итого:	34	16		18	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Азбука 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.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции и	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол

II	Здоровое питание	30	10	20	КВН
III	Забота о своём здоровье.	50	6	44	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Закаливание	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:	102	25	77	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Азбука 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.

Категория слушателей: обучающиеся 4 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	Форма контроля
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1		3	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			1	
1.2	Правила личной гигиены	1			1	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1			
1.4	Как познать себя	1			1	За круглым столом
II	<i>Здоровое питание</i>	30	10		20	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	5	1		4	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	2	1		1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2	2			
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	1			
2.5	«Богатырская силушка»	20	5		15	КВН
III	<i>Забота о своём здоровье</i>	50	6		44	
3.1	Домашняя аптечка	2	2			
3.2	Чтобы зубы были здоровыми	1	1			
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	4	1		3	
3.4	«Береги зрение с молодости».	10			10	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	5	1		4	
3.6	Отдых для здоровья	25	1		24	
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё	3			3	виктор

	здоровье					и на
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1			
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1			
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1			1	
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1	
4.5	Мода и школьные будни	1	1			
4.6	Делу время , потехе час.	1			1	Игра - виктор ина
V	<i>Закаливание</i>	4	1		3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1			
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.	1			1	
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	Городс -кой конкур с «Разго -вор о правил ь-ном питани и»
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2		2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	Школа и моё настроение	1			1	
6.4	В мире интересного.	1				Научн о – практи ческая конфе ренция

VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Игра «Мой горизонт»	1			1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	1			
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			1	Диагностика · Книга здоровья
	Итого:	102	25		77	

4. Список используемой литературы.

Литература для учителя:

1. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
2. Закон «Об образовании».
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.

5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
7. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
10. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
11. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
12. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.- СПб..1998г.

Литература для обучающихся:

- 1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника.** М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Обухова Л.А. «135 уроков здоровья».
3. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
4. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
- 5. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-**
СПб..1998г.

