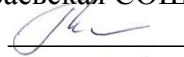


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Заиграевская средняя общеобразовательная школа»  
671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Заиграево, ул. Октябрьская, 3  
т. 4-22-13; e-mail: [zschoo12013@yandex.ru](mailto:zschoo12013@yandex.ru); сайт: <https://zaigr.buryatschool.ru>

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Заиграевская СОШ»  
Бухольцева А.А.  
Приказ № 60  
от «30» 08.2022г.



Согласовано  
Замдиректора по УВР  
МБОУ «Заиграевская СОШ»  
Горбик Е.А.   
« 30 » 08 2022 г.

Программа рассмотрена и  
одобрена на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «Заиграевская СОШ»  
Протокол № 1  
от «30» 08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
«Тропинка к здоровью»

для учащихся 1 класса

2022 - 2023 учебный год

РАССМОТРЕНО на заседании МО начальных классов  
Протокол №  1  от «  29  »  08  2022 г  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ Тютрина М.В

пгт . Заиграево 2022

# **Программа внеурочной деятельности «Тропинки к здоровью»**

## **1. Пояснительная записка**

Программа разработана с учётом социально-психологического статуса школьника, на основе требований ФГОС в части формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Рабочая учебная программа внеурочной деятельности «Тропинка к здоровью» соответствует:

- Федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения начального общего образования 2010 года.
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. - М.:«Просвещение», 2009 год); планируемым результатам начального общего образования.
- Учебному плану МБОУ «Заиграевская сош» на 2022-2023 учебный год (количество недельных часов рабочей программы соответствует количеству часов учебного плана на данный учебный год– 1 час в неделю).

Программа адресована ученикам МБОУ «Заиграевская СОШ», ученикам 1 класса

Данная программа ориентирована: на развитие у младшего школьника интереса к собственному физическому развитию; на формирование устойчивой мотивации к выполнению гигиенических рекомендаций и правил, на соблюдение режимных моментов учебного дня и досуговой деятельности; на формирование готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха.

Программа «Тропинки к здоровью» разработана для обучающихся 1-4 классов. Общая продолжительность –33 ч -1 класс и 34 часа 2-4 классы, 1 час в неделю.

**Цель** программы- формирование у младшего школьника мотивации к здоровому образу жизни,

**Задачи** программы:

- формировать ответственное отношение к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;
- закреплять гигиенические навыки и привычки;
- приобщать к разумной физической активности;
- формировать навыки наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать,

## **2. Общая характеристика курса**

В основу реализации программы положен ряд принципов, определяющих содержание, методы и формы взаимодействия педагога с обучающимися.

### *Принцип системно-деятельностной организации воспитания*

Воспитание, направленное на формирование культуры здоровья обучающихся и поддерживаемое всем укладом школьной жизни, включает в себя организацию урочной, внеурочной, общественно значимой деятельности младших школьников. Интеграция содержания различных видов деятельности обучающихся в рамках программы их физического и духовно-нравственного развития и воспитания осуществляется на основе воспитательных идеалов и ценностей.

### *Принцип событийной организации деятельности обучающихся*

Реализация этого принципа направлена на обогащение образовательной среды, в которой происходит освоение образовательной программы. Культурно-образовательное событие воспринимается ребёнком как ситуация, которая переживается и осознаётся им как значимая (поворотная) в его собственном образовании, позволяет школьнику проявить субъектную позицию.

### *Принцип учета возрастных особенностей обучающихся*

Эффективность внеурочной деятельности второклассников по формированию культуры здоровья определяется и психофизиологическими особенностями. Знание социально-психологического портрета детей данного возраста даёт возможность учителю планировать деятельность школьников, определять её задачи и способы организации при изучении каждой темы.

### *Принцип связи обучения с жизнью*

Реализация этого принципа позволяет обеспечить тесную связь внеурочной деятельности младших школьников по формированию культуры здоровья с условиями жизни и социальным опытом ребёнка.

### *Принцип диалогического общения.*

В формировании ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни большую роль играет диалогическое общение младшего школьника со сверстниками, родителями (законными представителями), учителем и другими значимыми для него взрослыми. Выработка первоклассником собственной системы ценностей, поиск смысла жизни невозможны вне диалогического общения ребёнка со значимым взрослым и сверстниками.

### *Принцип следования нравственному примеру*

Содержание урочной и внеурочной деятельности по формированию культуры здорового и безопасного поведения младшего школьника наполнено примерами нравственных поступков, одобряемыми поведенческими стереотипами. Пример как метод воспитания расширяет нравственный опыт ребёнка, побуждает его к внутреннему диалогу, пробуждает в нём нравственную рефлексию, обеспечивает возможность выбора при построении собственного поведения, системы ценностных отношений, демонстрирует ребёнку реальную возможность следования идеалу в жизни.

### *Принцип сочетания коллективной, групповой и индивидуальной форм работы*

Органическое сочетание коллективной, групповой и индивидуальной форм работы в ходе освоения программы внеурочной деятельности позволяет оптимально подобрать партнёров, распределить их роли, учесть индивидуальные особенности и потребности каждого ребёнка, а также объединить личные мотивы и переживания с мотивами и переживаниями детского коллектива. Этот принцип реализуется путем решения проектных задач, проектной групповой деятельности, когда перед коллективом стоит задача создания единого проекта, но подзадачи решаются индивидуально или группой участников.

### *Принцип межпредметных связей*

В осуществлении межпредметных связей реализуется одно из требований системного подхода к организации образовательной деятельности. При организации деятельности обучающихся начальной школы по формированию культуры здоровья следует принимать во внимание возможности ряда школьных предметов.

Перечисленные принципы определяют концептуальную основу формирования ценности здоровья и здорового образа жизни второклассника в рамках программы внеурочной деятельности «Тропинки к здоровью».

Содержание программы «Тропинки к здоровью» ориентировано на формирование у младшего школьника ценности здоровья и здорового образа жизни в процессе игрового взаимодействия; на формирование ответственности за сохранение своего здоровья, развитие мотивации к занятиям физическими упражнениями и двигательной активности; на поддержку интереса к наблюдениям за изменениями своего организма, а также на формирование культуры общения и сотрудничества со сверстниками в условиях здоровьесберегающей учебной, игровой и соревновательной деятельности.

## **3. Планируемые результаты освоения обучающимися содержания образовательной программы**

В результате освоения программы обучающиеся

### ***Узнают:***

- основные сведения о здоровом образе жизни;
- о позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровья младшего школьника;
- о правильном (здоровом) питании, его режима;
- о безопасном поведении дома.

### ***Получат опыт:***

- рациональной организации режима дня и двигательной активности;
- позитивного межличностного общения с одноклассниками и ребятами других классов;
- исследовательской, проектной деятельности;
- приобщаться к здоровьесберегающей деятельности.

### ***Смогут:***

- анализировать состояние своего организма при отборе релаксационных упражнений для физической и эмоциональной разгрузки;
- придерживаться режима дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- анализировать свои поступки, поведение с целью сохранения и укрепления здоровья;

- принимать активное участие в подвижных играх со своими сверстниками.

**В ходе освоения программы обучающиеся получают возможность формирования универсальных учебных действий:**

*В сфере личностных учебных действий* формируется умение оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей здорового образа жизни; самостоятельно формулировать самые простые общие для всех людей правила здорового образа жизни как основы общечеловеческих базовых ценностей.

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий* обучающиеся с помощью учителя определяют цели своей деятельности, последовательность работы по плану; проговаривают последовательность своих действий; отличают верно, выполненное и неверно выполненное задание,

*В сфере познавательных универсальных учебных действий* обучающиеся учатся с помощью учителя выдвигать предположения, осуществлять их проверку; ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного); пользоваться доступными источниками информации; выстраивают речевое высказывание в устной форме.

*В сфере коммуникативных универсальных учебных действий* обучающиеся с помощью учителя учатся выражать свои мысли, объяснять свою позицию, овладевают навыками сотрудничества в группе; учатся разновозрастному общению, различному ролевому поведению.

#### **4. . Основные направления реализации программы**

Программа «Тропинки к здоровью» рассчитана на четыре года обучения.

Участники программы – учащиеся с 1 по 4 класс.

Возраст учащихся – 6,5 – 11 лет.

Состав групп – постоянный.

Режим работы в группах:

1 – й год обучения – 1 занятие в неделю– 33 часа в год;

2 – й год обучения – 1 занятие в неделю– 34 часа в год;

3 – й год обучения – 1 занятие в неделю– 34 часа в год;

4 – й год обучения – 1 занятие в неделю– 34 часа в год.

#### **5. Содержание обучения**

Курс состоит из нескольких самостоятельных разделов:

1. Разговор о правильном питании.
2. Питание и зубы.
3. Умывание и купание.
4. Твой режим дня. Активный отдых.
5. Забота о глазах.
6. Сон – лучшее лекарство.
7. Про тебя самого.
8. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность

в повседневной жизни, *касающихся:*

- а) физического здоровья;
- б) социального здоровья;
- в) личностного здоровья;
- г) вредных привычек;
- д) эмоционального здоровья;

В содержание каждого учебного блока входят:

- знания ребёнка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;
- умения выделить процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;
- умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями;

- навыки сохранения здоровья.

### ***Раздел «Разговор о правильном питании»***

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание – отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому овощу – своё время. День рождения Зелибобы. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание – составная часть здорового образа жизни.

*Защита проектов:* «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи», «Кулинарный поединок».

*Встреча с педиатром.*

### ***Раздел «Питание и зубы»***

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы - здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

*Защита проектов:* «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми».

*Устный журнал:* «Хорошие зубы – залог здоровья»

*Встреча со стоматологом.*

### ***Раздел «Умывание и купание»***

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья – Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка. День воды (экологическая игра). Занятия по гигиеническим навыкам.

*Устный журнал:* «Береги здоровье смолоду».

*Утренники:* «Маскарад вредных привычек», «Друзья Мойдодыра», «Откуда берутся грязнули?»

### ***Раздел «Твой режим дня. Активный отдых»***

Твой новый режим дня. Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей. Распорядок дня. Здоровье сгубишь – новое не купишь! Режиму дня – мы друзья.

*Спортивные эстафеты и праздники:* «Да здравствует страна Спортландия!», «Мама, папа, я – спортивная семья».

*Практическое занятие:* Разработка режима дня по минутам.

### ***Раздел «Забота о глазах»***

Глаз – главный помощник человека. Делу время – телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение? Глаза – зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

### ***Раздел «Сон – лучшее лекарство»***

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон – потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

### ***Раздел «Про тебя самого»***

Осанка – стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как уберечься переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка? Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг – главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка – это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

### ***Раздел «Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни»***

Части дороги, переход улицы. Светофор. Занятие – экскурсия на дорогу со светофором. Правила безопасного поведения на осенних каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Правила безопасного поведения на зимних каникулах. Правила безопасного поведения на весенних каникулах. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Дорожная азбука. Встреча с инспектором ГИБДД. Правила безопасного поведения на каникулах. Правильное поведение на природе. Лекарственные растения. Ядовитые и съедобные грибы. Безопасность на льду. Безопасность на водоёмах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Правила безопасного поведения на каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний. Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью. Обморожение и его предупреждение. «Поговорим о вредных привычках...» Умей сказать НЕТ! «Курорт – возможная зона террористических актов. Бдительность может спасти жизнь многим и мне». О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания. Правила поведения при захвате террористами. Учимся принимать решения в опасных ситуациях. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

*Защита проектов: «Здоровым быть модно!»*

Система занятий по разделу «Разговор о правильном питании» стимулирует активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, рефераты, презентации самих участников занятий, развивает навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни, пробуждает у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия и получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Задачами остальных разделов предложенной программы является следующее:

- помочь ребёнку осознать, что главная ценность жизни есть он сам и его здоровье, за которое он отвечает, и сам же обязан поддерживать его в естественном здоровом состоянии;
- дать детям знания по основам личной гигиены и охраны здоровья.

В процессе приобщения к знаниям ребёнок учится выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом; оценивать потенциальные результаты поступка в сравнении с возможными

последствиями перед тем, как выбрать тот или иной способ действия, т.е. прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.

Планирование отражает все компоненты здоровья:

- режим дня,
- отказ от вредных привычек,
- выбор одежды,
- положительные эмоции,
- рациональное питание,
- закаливание и оздоровление,
- чистота тела и продуктов питания,
- чистота в доме и в природе,
- движение.

По характеру курс является междисциплинарным, так как учитывает знания, полученные во время обучения по другим предметам.

Программа рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю) для учащихся 1 классов и 34 часа в год (1 час в неделю) для учащихся 2– 4 классов. Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов.

**Таблица тематического распределения количества часов**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				Всего
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
<b>1</b>	<i>Разговор о правильном питании</i>	9	9	8	1	27
<b>2</b>	<i>Питание и зубы</i>	2	3	2	1	8
<b>3</b>	<i>Умывание и купание</i>	3	3	3	2	11
<b>4</b>	<i>Твой режим дня. Активный отдых</i>	3	3	3	1	11
<b>5</b>	<i>Забота о глазах</i>	2	3	2	1	8
<b>6</b>	<i>Сон – лучшее лекарство</i>	1	2	2	3	8
<b>7</b>	<i>Про тебя самого</i>	4	2	7	15	28
<b>8</b>	<i>Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни</i>	9	9	7	9	34
		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>135</b>

**Тематическое планирование 1 класс**

№ п/п	№	Дата проведения	Тема Форма	Ко- л- во ча- со- в	Примечания
<i>Разговор о правильном питании (9 часов)</i>					
1.		<b>05.09</b>	Если хочешь быть здоров.	1	
2.		<b>12.09</b>	Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу.	1	

3.		<b>19.09</b>	Как правильно есть.	1	
4.		<b>26.09</b>	Удивительные превращения пирожка.	1	
5.		<b>03.10</b>	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1	
6.		<b>10.10</b>	Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб.	1	
7.		<b>17.10</b>	Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт.	1	
8.		<b>24.10</b>	Пора ужинать.	1	
9.		<b>07.11</b>	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1	
<i>Питание и зубы (2 часа)</i>					
10.	<sup>1</sup>	<b>14.11</b>	Зубы в жизни человека. Почему болят зубы?	1	
11.	<sup>2</sup>	<b>21.11</b>	Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили.	1	
<i>Умывание и купание (3 часа)</i>					
12.	<sup>1</sup>	<b>28.11</b>	Дружи с водой. Советы доктора Воды.	1	
13.	<sup>2</sup>	<b>05.12</b>	Друзья – Вода и Мыло.	1	
14.	<sup>3</sup>	<b>12.12</b>	«Маскарад вредных привычек».	1	
<i>Твой режим дня. Активный отдых (3 часа)</i>					
15.	<sup>1</sup>	<b>19.12</b>	Твой новый режим дня. Урок – спектакль (ролевая игра)	1	
16.	<sup>2</sup>	<b>26.12</b>	Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она?	1	
17.	<sup>3</sup>		Как стать здоровыми и сильными.	1	
<i>Забота о глазах (2 часа)</i>					
18.	<sup>1</sup>	<b>16.01</b>	Глаз – главный помощник человека.	1	
19.	<sup>2</sup>	<b>23.01</b>	Делу время – телевизору час.	1	
<i>Сон – лучшее лекарство (1 час)</i>					
20.	<sup>1</sup>	<b>30.01</b>	Как сделать сон полезным.	1	
<i>Про тебя самого (4 часа)</i>					
21.	<sup>1</sup>	<b>13.02</b>	Осанка – стройная спина.	1	
22.	<sup>2</sup>	<b>20.02</b>	Зарядка дарит бодрость.	1	
23.	<sup>3</sup>	<b>27.02</b>	Мышцы, кости и суставы.	1	
24.	<sup>4</sup>		Как уберечься от переломов и растяжений.	1	
<i>Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (9 часов)</i>					
25.	<sup>1</sup>	<b>06.03</b>	Части дороги, переход улицы. Светофор.	1	
26.	<sup>2</sup>	<b>13.03</b>	Занятие – экскурсия на дорогу со светофором.	1	
27.	<sup>3</sup>	<b>20.03</b>	Правила безопасного поведения на осенних каникулах.	1	
28.	<sup>4</sup>	<b>03.04</b>	Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами.	1	
29.	<sup>5</sup>	<b>10.04</b>	Правила безопасного поведения на зимних	1	



			каникулах.		
30.	<sup>6</sup>	<b>17.04</b>	Правила безопасного поведения на весенних каникулах.	1	
31.	<sup>7</sup>	<b>24.04</b>	Правила безопасного поведения на летних каникулах.	1	
32.	<sup>8</sup>	<b>15.05</b>	Правила поведения на железнодорожных путях и переездах.	1	
33.	<sup>9</sup>	<b>22.05</b>	Итоговое занятие. Физкультурный праздник	1	

## Тематическое планирование 2 класс

№ п/ п	№	Дата проведения	Тема Форма	Ко л- во ча со в	Примечания
<i>Разговор о правильном питании (9 часов)</i>					
1.			На вкус и цвет товарищей нет.	1	
2.			Как утолить жажду.	1	
3.			Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	
4.			Где найти витамины весной.	1	
5.			Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	
6.			Всякому овощу – своё время.	1	
7.			День рождения Зелибобы.	1	
8.			Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.	1	
9.			Итоговое занятие «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи»	1	
<i>Питание и зубы (3 часа)</i>					
10.	<sup>1</sup>		Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы.	1	
11.	<sup>2</sup>		Здоровые зубы - здоровый организм.	1	
12.	<sup>3</sup>		Берегите зубы! Встреча со стоматологом.	1	
<i>Умывание и купание (3 часа)</i>					
13.	<sup>1</sup>		Мыло и мыльные пузыри.	1	
14.	<sup>2</sup>		От простой воды и мыла у микробов тают силы.	1	
15.	<sup>3</sup>		Откуда берутся грязнули. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка.	1	
<i>Твой режим дня. Активный отдых (3 часа)</i>					
16.	<sup>1</sup>		Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей.	1	
17.	<sup>2</sup>		Спортивный праздник: «Да здравствует страна Спортландия!»	1	
18.	<sup>3</sup>		Спортивный праздник: «Мама, папа, я – спортивная семья».	1	
<i>Забота о глазах (3 часа)</i>					
19.	<sup>1</sup>		Особенности зрения (ролевая игра)	1	
20.	<sup>2</sup>		Глаза. Кто как видит.	1	
21.	<sup>3</sup>		Зрительная гимнастика.	1	
<i>Сон – лучшее лекарство (2 часа)</i>					
22.	<sup>1</sup>		Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты!	1	
23.	<sup>2</sup>		Утреннее пробуждение. Настроение в школе.	1	
<i>Про тебя самого (2 часа)</i>					

24.	<sup>1</sup>	Забота о коже. Если кожа повреждена.	1	
25.	<sup>2</sup>	Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний.	1	
<i>Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (9 часов)</i>				
26.	<sup>1</sup>	Дорожная азбука. Встреча с инспектором ГИБДД.	1	
27.	<sup>2</sup>	Правила безопасного поведения на каникулах.	1	
28.	<sup>3</sup>	Правильное поведение на природе.	1	
29.	<sup>4</sup>	Лекарственные растения.	1	
30.	<sup>5</sup>	Ядовитые и съедобные грибы.	1	
31.	<sup>6</sup>	Безопасность на льду.	1	
32.	<sup>7</sup>	Безопасность на водоёмах.	1	
33.	<sup>8</sup>	Правила поведения на железнодорожных путях и переездах.	1	
34.	<sup>9</sup>	Итоговое занятие.	1	

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/ п	№	Дата проведения	Тема Форма	Ко л- во ча со в	Примечания
<i>Разговор о правильном питании (8 часов)</i>					
1.			Давайте познакомимся.	1	
2.			Из чего состоит наша пища.	1	
3.			Что нужно есть в разное время года.	1	
4.			Как правильно питаться, если заниматься спортом.	1	
5.			Где и как готовят пищу?	1	
6.			Как правильно накрыть стол.	1	
7.			Молоко и молочные продукты.	1	
8.			Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Встреча с педиатром.	1	
<i>Питание и зубы (2 часа)</i>					
9.	1		Мы и наши зубы.	1	
10.	2		Зубы хотят есть.	1	
<i>Умывание и купание (3 часа)</i>					
11.	1		День воды (экологическая игра)	1	
12.	2		Занятия по гигиеническим навыкам.	1	
13.	3		«Друзья Мойдодыра»	1	
<i>Твой режим дня. Активный отдых (3 часа)</i>					
14.	1		Распорядок дня.	1	
15.	2		Здоровье сгубишь – новое не купишь!	1	
16.	3		Спортивные эстафеты.	1	
<i>Забота о глазах (2 часа)</i>					
17.	1		Берегите глаза!	1	
18.	2		Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение?	1	
<i>Сон – лучшее лекарство (2 часа)</i>					
19.	1		Сон в нашей жизни.	1	
20.	2		Как настроение?	1	
<i>Про тебя самого (7 часов)</i>					
21.	1		Знаешь ли ты себя? Темперамент.	1	
22.	2		Откуда берутся дети. Для чего нужен папа?	1	
23.	3		Удивительные превращения. Человек родился.	1	
24.	4		Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	
25.	5		Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся.	1	

26.	<sup>6</sup>	Осанка. Осанка? Осанка!	1	
27.	<sup>7</sup>	Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья.	1	
<i>Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (7 часов)</i>				
28.	<sup>1</sup>	Правила безопасного поведения на каникулах.	1	
29.	<sup>2</sup>	Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами.	1	
30.	<sup>3</sup>	Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний.	1	
31.	<sup>4</sup>	Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью.	1	
32.	<sup>5</sup>	Обморожение и его предупреждение.	1	
33.	<sup>6</sup>	«Поговорим о вредных привычках...»	1	
34.	<sup>7</sup>	Итоговое занятие.	1	

### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	№	Дата проведения	Тема Форма	Количество часов	Примечания
<i>Про тебя самого (9 часов)</i>					
1.		07.09	Человек и его возможности.	1	
2.		14.09	Способность человека к саморегуляции, самовосстановлению и самосовершенствованию.	1	
3.		21.09	Строение и функции дыхательной системы	1	
4.		28.09	Опорно - двигательный аппарат и его значение	1	
5.		05.10	Опорно - двигательный аппарат и его значение		
6.		12.10	Факторы определяющие здоровье	1	
7.		19.10	Понятие о физическом здоровье	1	
8.		26.10	Двигательная активность и развитие человека	1	
9.		09.11	Физические качества (сила, гибкость, выносливость)	1	
<i>Питание (2 часа)</i>					
10.	<sup>1</sup>	16.11	Роль белков, жиров и углеводов, витаминов для организма	1	
11.	<sup>2</sup>	23.11	Режим питания.	1	
<i>Забота о глазах (1 часа)</i>					
12.	<sup>1</sup>	30.11	Острота зрения. Профилактика.	1	
<i>Умывание и купание(3 час)</i>					
13.	<sup>1</sup>	07.12	Гигиенические основы здоровья	1	
14.	<sup>2</sup>	14.12	Почему мы простужаемся. Поведение при простуде.	1	
15.	<sup>3</sup>	21.12	Закаливание	1	
<i>Про тебя самого (7 часов)</i>					
16.	<sup>1</sup>	28.12	Влияние курения и алкоголя на организм ребенка и взрослого.	1	
17.	<sup>2</sup>	18.01	Знаешь ли ты себя? Мозг – главный командный пункт нашего организма.	1	
18.	<sup>3</sup>	25.01	Вы думаете, что у человека только 2 уха?	1	
19.	<sup>4</sup>	01.02	Осанка – это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки.	1	
20.	<sup>5</sup>	08.02	Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим?	1	
21.	<sup>6</sup>	15.02	Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости.	1	
22.	<sup>7</sup>	22.02	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.	1	
<i>Сон лучшее лекарство(3 часа)</i>					

23.	<sup>1</sup>	<b>28.02</b>	Сон - потребность мозга в отдыхе	1	
24.	<sup>2</sup>	<b>08.03</b>	Здоровый сон.	1	
25.	<sup>3</sup>	<b>15.03</b>	Гигиена сна	1	
<i>Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (9 часов)</i>					
26.	<sup>1</sup>	<b>22.04</b>	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	1	
27.	<sup>2</sup>	<b>05.04</b>	Вредные привычки. Умей сказать НЕТ!	1	
28.	<sup>3</sup>	<b>12.04</b>	Изготовление и защита листовок «Вредным привычкам бой!»	1	
29.	<sup>4</sup>	<b>19.04</b>	«Курорт – возможная зона террористических актов. Бдительность может спасти жизнь многим и мне».	1	
30.	<sup>5</sup>	<b>26.04</b>	О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания.	1	
31.	<sup>6</sup>	<b>03..05</b>	Правила поведения при захвате террористами.	1	
32.	<sup>7</sup>	<b>10.05</b>	Учимся принимать решения в опасных ситуациях.	1	
33.	<sup>8</sup>	<b>17.05</b>	Правила поведения при пожаре	1	
34.	<sup>9</sup>	<b>24.05</b>	Итоговое занятие. Здоровым быть модно!	1	

### **Список использованной и рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. “Школа докторов природы или 135 уроков здоровья”, Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина, М., 2005 год.
2. “50 уроков здоровья”, Н.Коростелев, М., 1991год.
3. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника? / Начальная школа, 2007. - № 2.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
5. Лосев П.Н., Дейс С.В. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе. / Начальная школа, 2005. - № 8.

Методические пособия для педагогов.

Плакаты.

*Для учащихся: «Разговор о правильном питании»*



