

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПМР

ГОУ «Приднестровский государственный институт развития образования»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»
по спортивно-оздоровительному направлению

1–4 классы

(начальное общее образование)

Утверждено Советом по образованию МП ПМР

Тирасполь
2014

ББК 74.200.55(4Мол5)
Р13

Автор Л.М. Кулибаба, учитель нач. классов высшей кв. категории МОУ «ТСК № 12»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Путь к здоровью» по спортивно-оздоровительному направлению. 1–4 классы (начальное общее образование). — Тирасполь: ГОУ «ПГИРО», 2014. 20 с.

ББК 74.200.55 (4Мол5)

Учебное издание

Людмила Михайловна Кулибаба

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»
по спортивно-оздоровительному направлению
1–4 классы
(начальное общее образование)

Редактор Л.Г. Соснина
Компьютерная верстка – О.Б. Аксенова

Формат 60x84¹/₁₆. Усл. печ. л. 1,25. . Тираж 101 экз.
ГОУ «ПГИРО». 3300, г. Тирасполь, ул. Каховская, 17.

© ПГИРО, 2014

Пояснительная записка

Программа «Путь к здоровью» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1–4 классах, составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом начального общего образования ПМР.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью начиная с раннего детства. Выпускник начальной школы должен знать и соблюдать определенные правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким ухудшением здоровья детей. Причиной тому является неблагоприятная экологическая обстановка, нервно-психические нагрузки и т.д. Одной из целей, связанной с модернизацией общего образования, является его направленность на укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников. Данная программа является комплексной программой по формированию здорового образа жизни учащихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Включает в себя как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, правил поведения, так и практическую части – организация подвижных игр, соревнований, тренингов. Благодаря обучению по данной программе у детей появляется желание заботиться о своём здоровье, относиться к нему, как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой, спортом, знакомиться с новыми подвижными играми, проводить много времени на свежем воздухе, соблюдать режим дня, снижать влияние негативных факторов и рисков для своего здоровья.

В программу включено ознакомление с различными подвижными играми русского, молдавского, украинского народов. Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий

великой воспитательной силой. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У школьников формируется устойчивое уважительное отношение к культуре родного края, её традициям, наследию. Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Результатом реализации данной программы внеурочной деятельности является проведение Дня здоровья, спортивных праздников, соревнований в классе и в параллели 1, 2, 3, 4 классов.

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья младших школьников;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практической деятельности;
- воспитание уважительного отношения к окружающей природе, истории и традициям народов нашего края, традициям своих семей, к себе и своему здоровью;
- приобщение к занятиям подвижными играми, формирование на их основе определенных видов двигательной активности.

Задачи программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ознакомить детей с разнообразием подвижных и малоподвижных игр, старинных и современных, и возможностью использовать их для организации досуга;
- осуществлять профилактику вредных привычек;
- формировать ответственное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- развивать сообразительность, инициативу, быстроту реакции, ловкость, терпение, выдержку;
- формировать навык общения, взаимодействия и сотрудничества в коллективной игре;
- формировать умение ориентироваться на позицию партнера в общении и игре, учитывать другое мнение;
- знать нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья школьников.

Формы проведения занятий:

- подвижные игры на свежем воздухе с использованием спортивного инвентаря;
- беседы по воспитанию норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- практические занятия;
- спортивные праздники, викторины, конкурсы и эстафеты.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» предназначена для обучающихся 1–4 классов, с учетом реализации ее 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 одного часа в неделю: первый класс — 33 часа в год, 2–4 классы — 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, практикумы, оздоровительные минутки, тренинги, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о соблюдении правил здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к здоровью» состоит из 5 разделов:

1. **«Мое здоровье – в моих руках»** включает темы личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, профилактика нарушения зрения и опорно-двигательного аппарата, закаливание, иммунитет, простые виды доврачебной помощи, лекарственные и ядовитые растения нашего края, «аптека» у дороги.

2. **«Питание и здоровье»** включает основы правильного питания, значение витаминов, необходимость употребления овощей и фруктов,

гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

3. **«Полезные и вредные привычки»:** чередование труда и отдыха, режим дня, сквернословие, алкогольная зависимость, табакокурение, умение сказать «нет».

4. **«Подвижные игры»:** игры с мячом, скакалкой, прыжками, малоподвижные игры, детские игры русского, украинского, молдавского народов.

5. **«Я и мои друзья»:** развитие познавательных процессов, настроение в школе и дома; социально одобряемые нормы правильного поведения, влияние здоровья на успешную учебу.

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

Ценностные ориентиры

В проведении занятий данного внеурочного курса педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализацию усвоения знаний и представлений в поведении младшего школьника. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности организма, психически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делая акцент на самостоятельное экспериментирование, физическую, поисковую активность детей. Необходимо особо выделить практическую направленность курса. Содержание занятий направлено на развитие негативного отношения к вредным привычкам и приобретение положительных привычек и черт характера, формирование положительных качеств: выносливости, силы воли, ловкости, сообразительности и т.д., обретение друзей и умение организовать с ними игры, коллективные мероприятия, конкурсы, досуг. Данный курс внеурочной деятельности обеспечивает мотивацию: ***Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.***

Данная программа строится на принципах:

- научности – опирается на анализ статических медицинских исследований по состоянию здоровья младших школьников; практические занятия носят обоснованный научный характер;
- доступности – содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;
- коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающей природой, опыт взаимодействия с окружающими людьми, одноклассниками;
- практической деятельности;
- патриотизма – идентификация себя со своей родиной, её культурой, традициями, наследием.

Планируемые результаты

Результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня – ***выпускник научится*** соблюдать правила личной гигиены, составлять и соблюдать режим дня, составлять и выполнять комплекс утренней гимнастики, оказывать простейшую первую доврачебную помощь при порезах, травмах, ушибах, обморожении, участвовать и организовывать детей в различные подвижные игры, знать игры разных народов нашего края, научится организовывать самостоятельный поиск информации и коллективную творческую деятельность.

Результаты второго уровня – ***выпускник получит возможность научиться*** формировать позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества, развивать ценностное отношение школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Личностные результаты:

- умение проявлять самостоятельность и творческую активность;
- умение выполнять задания точно, аккуратно, своевременно;
- умение соблюдать правила ТБ, личной гигиены;
- умение правильно организовать рабочее место, место проведения игр, мероприятий;
- умение сопереживать и прийти на помощь.

Метапредметные результаты:

1) Регулятивные УУД

- умение определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

- умение работать по предложенному учителем плану;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия.

2) Познавательные УУД

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- умение анализировать под руководством учителя проведенные мероприятия (определять их назначение, необходимость проведения, полученные навыки и результаты);
- умение создавать условия для проведения здоровьесберегающих действий (закаливание, проветривание, подвижные и малоподвижные игры);
- умение ставить и решать задачи по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- формирование представления о родном крае, его природе, культуре народов, проживающих в нем;
- формирование эффективных способов организации своего свободного времени;
- умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях.

3) Коммуникативные УУД

- умение слушать и понимать речь других, фиксировать ключевые слова, взаимодействовать с окружающими людьми;
- умение организовать товарищей для совместной игры, коллективного дела;
- умение искать и находить компромиссы;
- умение развивать положительные навыки общения в многонациональном обществе, основанном на знании истории и традиций различных национальностей.

4) Предметные УУД

- умение составить и соблюдать режим дня;
- умение проводить гимнастику для глаз;
- умение правильно чистить зубы;
- умение составить и провести комплекс заданий для утренней гимнастики;
- умение вести себя в общественном месте, общественном транспорте;
- умение вести себя на воде;
- умение соблюдать ТБ на уроке и на территории школы;
- умение правильно вести себя, когда один дома;
- умение правильно вести себя при грозе, громе, снегопаде;
- умение организовать товарищей для подвижной игры.

Содержание курса

1 класс (33 часа)

1. Вводное занятие (1 час). Ознакомление с особенностями занятий данного курса. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. Мое здоровье – в моих руках (4 часа). Беседа «Друзья детей Вода и Мыло». «В гостях у Мойдодыра» – игра-путешествие. Чтобы зубы были здоровыми (Практикум). «Как сохранить улыбку красивой» – обсуждение. Глаза – главные помощники человека. Гимнастика для глаз по офтальмологической таблице.

3. Питание и здоровье (4 часа). «Питание – необходимое условие для жизни человека». Игра «Угадай-ка». Беседа «Что разрушает здоровье, а что укрепляет?» Практическое занятие «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Игра «Юный кулинар».

4. Полезные и вредные привычки (4 часа). «Сон – лучшее лекарство». Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра «Плохо – хорошо». «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Составление комплекса утренней гимнастики.

5. Подвижные игры (15 часов). Общеразвивающие игры: «Шапка-невидимка», «Отгадай, чей голосок», «Пустое место», «Космонавты», «Ловля обезьян», «Медведь и пчелы». **Украинская игра** «Подольночка», **молдавские игры:** «Ёжик» («Аричул»), «Лошадки» («Де-а каий»), **русская игра** «Аленушка и Иванушка». **Игры с мячом:** «Метко в цель», «Догони мяч», «Гонка мячей». **Малоподвижные игры:** «Колечко», «Ручеек». Разучивание считалок, выбор водящего.

6. Я и мои друзья (4 часа). Упражнение «Азбука волшебных слов». Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». «Настроение после школы» – психологический тренинг. Задание «Любишь – не любишь». Беседа «Дисциплина в школе». Игра «Знаешь ли ты правила школьной жизни?».

7. Итоговое занятие (1 час). Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».

2 класс (34 часа)

1. Вводное занятие (1 час). Знакомство с особенностями занятий данного курса на втором году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. Мое здоровье – в моих руках (4 часа). Учимся приемам массажа и самомассажа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». «Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания. Составление памятки правильного закаливания.

3. Питание и здоровье (4 часа). «О пользе завтрака». Как правильно есть. «Кто сколько жуёт – тот столько живет». Памятка «Правила питания». Режим питания. Овощи на твоём столе. Фрукты – лучшие продукты. Игра «Кто больше?»

4. Полезные и вредные привычки (4 часа). «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». «К здоровью без лекарств», викторина «Фито-аптека».

5. Подвижные игры (16 часов). Игры со скакалкой: «Зеркало», «Алфавит». **Игры с прыжками:** «Попрыгунчики», «Петушиный бой», «Переселение лягушек». **Общеразвивающие игры:** «Бег сороконожек», «Цапля и лягушки», «Два Мороза», «Вызов номеров». **Игры с мячом:** «Перестрелка», «Два капитана», «Точно в цель». **Русские игры:** «Салки», «Лапта». **Украинские игры:** «Высокий дуб», «Колдун». **Молдавские игры:** «Овцы и волк» («Оиле ши лупул»), «Сбей кушму» («Де жос кушма»).

3 класс (34 часа)

1. Вводное занятие (1 час). Ознакомление с особенностями занятий данного курса на третьем году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. Мое здоровье – в моих руках (4 часа). Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Комплекс лечебной физкультуры. КВН «В здоровом теле – здоровый дух». «Мои физические возможности» – обсуждение. Защита мини-проекта «Наши питомцы». Игра «Светофор здоровья»

3. Питание и здоровье (4 часа). «Здоровое питание – отличное настроение». «Эх, яблочко!» – игра. «Страна Витамина» – викторина.

Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Игра – соревнование «Кто больше знает?». «Пищевые отравления» – беседа. Игра «Можно – нельзя».

4. Полезные и вредные привычки (4 часа). Гигиена помещения (проветривание, генеральная уборка, уход за цветами). Тест «Умешь ли ты делать уроки?». Памятка «Как правильно готовить домашнее задание». Почему мы говорим неправду. Правда и ложь в пословицах и поговорках. Оздоровительная минутка «Деревце».

5. Подвижные игры (16 часов). Игры со скакалкой: «Удочка», «Люлька». **Игры с прыжками:** «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Здравствуй, сосед!». **Общеразвивающие игры:** «Секретное задание», «Юла», «Вызов номеров», «Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Пирамидка», «Мяч в стену». **Русские игры:** «Казачьи разбойники», «Коршун». **Украинские игры:** «Мак», «Круглый хрещик». **Молдавские игры:** «Пастух и стадо» («Чобанул ши турма»), «Барашек» («Мелеуц»). **Малоподвижные игры:** «Фанты», «Молчанка», «Испорченный телефон», «Веребочка», «Волчок».

6. Я и мои друзья (4 часа). «Правила безопасного поведения в доме» Составление памятки. «Прически мальчиков, прически девочек». Защита мини-проекта «Детские прически». «Я умею дружить» – игра «Теремок».

7. Итоговое занятие (1 час). Развлекательная программа – «День здоровья в нашем классе».

4 класс (34 часа)

1. Вводное занятие (1 час). Ознакомление с особенностями занятий данного курса на четвертом году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. Мое здоровье – в моих руках (4 часа). «Как оказать первую помощь при порезе, ушибе, обморожении» – беседа. Опасные ситуации в жизни детей. Тренинг «Помоги себе сам». Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья». Нарушение осанки. Разучивание кинезиологических упражнений и составление памятки для поддержания правильной осанки.

3. Питание и здоровье (4 часа). «Очень вкусная еда, но не детская она: чипсы, жвачки, сухарики, газированные напитки». Игра «Полезно – вредно». «Здоровая пища для всей семьи» – беседа. Игра «Светофор здоровья».

1. Полезные и вредные привычки (4 часа). Курение – это вред. Вред от алкоголя. Токсические вещества. Релаксационные настрои. Как доставить родителям радость. Игра «Давай поговорим». Если кому-то нужна твоя помощь. Игра «Кто больше знает?», пословицы и поговорки о дружбе и взаимовыручке.

2. Подвижные игры (16 часов). Малоподвижные игры: «Перетягивание на пальцах», «Соломинка», «Равновесие на линии», «Солнце и месяц», «Море волнуется». **Игры с мячом:** «Охотник и утки», «Мяч водящему», «Зевака», «Защищай город», «Круговая лапта», «Горячая картошка», «Мяч в стену». **Общеразвивающие игры:** «Гуси-лебеди», «Совушка», «Разрывные цепи», «Третий лишний», «Морские фигуры», «Слушай сигнал». **Русские игры:** «Горелки», «Городки», «У медведя во бору». **Украинские игры:** «Перепёлочка», «Печка», «Хлибчик». **Молдавские игры :** «Птица без гнезда», «Перешагивание через ноги».

3. Я и мои друзья (4 часа). «Я – уникальный человек» – обсуждение. Диагностика личных качеств. «Учусь находить себе друзей и интересные занятия». Тренинг. «Я познаю мир, мои ощущения» – психоразвивающие упражнения. Диспут «Почему дети и родители не всегда друг друга понимают».

4. Итоговое занятие (1 час). Спортивный праздник «Путешествие по тропе Здоровья».

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теорет.	Практич.	Форма деятельности	Форма контроля
1	Вводное занятие	1	1		Беседа	
2	Моё здоровье – в моих руках	4	2	2		<i>Составление памятки «Как правильно чистить зубы»</i>
	1. В гостях у Мойдодыра		1		Беседа	
	2. Чтобы зубы были здоровыми. Практикум			1	Практикум	
	3. Глаза – главные помощники человека		1		Беседа	
	4. Гимнастика для глаз по офтальмологической таблице			1	Практическое занятие	
3	Питание и здоровье	4	2	2		<i>Конкурс рисунков</i>
	1. Питание – необходимое условие для жизни человека		1		Беседа	
	2. Что укрепляет здоровье человека, а что разрушает		1		Беседа с элементами игры	
	3. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть			1	Практикум	
	4. «Юный кулинар»			1	Игра	
4	Полезные и вредные привычки	4	2	2		<i>Защита проекта</i>
	1. Сон – лучшее лекарство		1		Викторина	
	2. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»		1		Беседа	
	3. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам»			1	Оздоровительная минутка	
	4. Составление и разучивание комплекса утренней зарядки			1	Практикум	
5	Подвижные игры	15		15	Разучивание подвижных и малоподвижных игр, считалок	

6	Я и мои друзья	4	2	2		<i>Составление памятка «Правила школьной жизни»</i>
	1. Настроение в школе и после школы		1		Анкетирование	
	2. «Знаешь ли ты правила школьной жизни?»		1		Беседа	
	3. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе»			1	Оздоровительная минутка с элементами игры	
	4. Составление свода правил школьной жизни			1	Практикум, игра	
7	Итоговое занятие – спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»	1		1	Спортивный праздник	
	Всего	33	9	24		

2 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теорет.	Практич.	Форма деятельности	Форма контроля
1	Вводное занятие	1	1		Беседа	
2	Мой здоровье – в моих руках	4	2	2		<i>Составление памятки «Секреты закаливания»</i>
	1. Учимся приемам массажа и самомассажа			1	Беседа	
	2. Оздоровительная минутка. Самомассаж			1	Практикум	
	3. Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания		1		Беседа с элементами игры	
	4. Составление памятки		1			
3	Питание и здоровье	4	2	2		<i>Памятка. Фотоальбом</i>
	1. О пользе завтрака		1		Беседа	
	2. «Кто сколько жует – тот столько живет»		1		Беседа с элементами игры	
	3. Овощи и фрукты на твоём столе			1	Практикум	
	4. Памятка «Правила питания»			1		

4	Полезные и вредные привычки	4	2	2		<i>Защита проекта</i>
	1. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»		1		Беседа	
	2. К здоровью без лекарств		1		Прогулка	
	3. Викторина «Фитоаптека»			1	Беседа с элементами игры	
	4. Травяные чаи. Заваривание чая			1	Практикум	
5	Подвижные игры	16		16	Разучивание подвижных и малоподвижных игр	
6	Я и мои друзья	4	2	2		<i>Защита мини-проекта</i> <i>Памятка</i>
	1. Человек и его младшие друзья		1		Мини-проекты	
	2. Оздоровительная минутка «Упражнения животных»			1	Оздоровительная минутка с элементами игры	
	3. Рассказы о домашних животных		1			
	4. Памятка «Правила общения с животными»			1	Практикум	
7	Итоговое занятие – праздник «Будем делать хорошо и не будем плохо»	1		1	Праздник	
	Всего	34	9	25		

3 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теорет.	Практич.	Форма деятельности	Форма контроля
1	Вводное занятие	1	1		Беседа	
2	Мой здоровье – в моих руках	4	2	2		<i>Защита мини-проекта</i>
	1. КВН «В здоровом теле – здоровый дух»		1		КВН с элементами игры	
	2. Комплекс лечебной физкультуры			1	Практикум	

	3. «Мои физические возможности» – мини-проект		1		Мини-проект	
	4. Игра «Светофор здоровья»			1	Игра	
3	<i>Питание и здоровье</i>	4	2	2		<i>Коллективная газета</i>
	1. «Здоровое питание – отличное настроение»		1		Беседа	
	2. Викторина «Эх, яблочко!»			1	Беседа с элементами игры	
	3. «Витамины нашего сада и огорода»			1	Практикум	
	4. Пищевые отравления		1		Беседа	
4	<i>Полезные и вредные привычки</i>	4	2	2		<i>Защита проекта</i>
	1. Гигиена помещения		1		Практикум	
	2. Тест «Умеешь ли ты делать уроки?»			1	Составление памятки	
	3. Оздоровительная минутка «Деревце»»			1	Оздоровительная минутка с элементами игры	
	4. Диспут «Почему мы говорим неправду?»		1		Конкурс пословиц	
5	<i>Подвижные игры</i>	16		16	Разучивание подвижных и малоподвижных игр	
6	<i>Я и мои друзья</i>	4	2	2		<i>Защита мини-проекта</i>
	1. Правила безопасного поведения в доме		1		Беседа	
	2. Составление памятки «Один дома»			1	Составление памятки	
	3. Прически мальчиков и девочек		1		Защита мини-проекта	
	4. «Я умею дружить». Игра «Теремок»			1	Игра	
7	<i>Итоговое занятие – «День здоровья в нашем классе»</i>	1		1	Праздник	
	Всего	34	9	25		

4 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теорет.	Практич.	Форма деятельности	Форма контроля
1	Вводное занятие	1	1		Беседа	
2	Мой здоровье – в моих руках	4	2	2		<i>Коллективная работа</i>
	1. Первая помощь при ушибах, порезах			1	Практикум	
	2. Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья»		1		Викторина с элементами игры	
	3. Обсуждение ситуаций «Помоги себе сам»		1		Практические упражнения	
	4. Комплекс упражнений для поддержания осанки			1	Составление комплекса упражнений	
3	Питание и здоровье	4	2	2		<i>Составление буклета</i>
	1. «Очень вкусная еда, но не детская она»		1		Диспут	
	2. Игра «Полезно – вредно»			1	Игра	
	3. Здоровая пища для всей семьи		1		Мини-проект	
	4. Игра «Светофор здоровья»			1	Игра	
4	Полезные и вредные привычки	4	2	2		<i>Защита исследовательских проектов о вреде алкоголя, курения</i>
	1. Курение, алкоголь, токсические вещества – это вред		1		Диспут. Обсуждение	
	2. Релаксационные настроения»			1	Прослушивание музыки	
	3. Как доставить родителям радость?»			1	Обсуждение, игра. Конкурс пословиц	
	4. Если кому-то нужна твоя помощь		1		Практические советы	
5	Подвижные игры	16		16	Разучивание подвижных и малоподвижных игр	

6	Я и мои друзья	4	2	2		<i>Составление Дерева дружбы</i>
	1. «Я – уникальный человек»		1		Анкетирование, диагностика	
	2. «Учусь находить себе друзей и интересные занятия»			1	Тренинг	
	3. «Я познаю мир, мои ощущения»			1	Психоразвивающие упражнения	
	4. «Почему родители и дети не всегда понимают друг друга»		1		Диспут	
7	Итоговое занятие – «День здоровья в нашем классе»	1		1	Спортивный праздник	
	Всего	34	9	25		

Материально-техническое обеспечение

1. Нормативное и программно-методическое обеспечение.
2. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, кегли, кубики).
3. Средства личной гигиены (зубные щетки, паста, расчески).
4. Офтальмологическая таблица.
5. Жесткие коврики и камешки.
6. Модель светофора, макеты дорожных знаков, таблицы.
7. Раздаточный материал для проведения викторин.

Библиографический список

1. **Обухова Л.А., Лемяскина Н.А.** «135 уроков здоровья или школа докторов природы». – М.: ВАКО, 2010.
2. **Антропова М.В., Кузнецова Л.М.** Режим дня школьника. – М.: Изд. центр «Вентана-граф», 2002.
3. **Бабкина Н.В.** О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа. 2001. № 12. С. 3–6.
4. **Дереклеева Н.И.** Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1–5 классы. – М.: ВАКО, 2007.
5. **Дереклеева Н.И.** Справочник классного руководителя: 1–4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО. 2007. – 167 с.
6. **Захаров А.Н.** Как предупредить отклонения в поведении детей. – М., 2005. – 85 с.
7. **Карасева Т.В.** Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. 2005. № 11. – С. 75–78.
8. **Ковалько В.И.** Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1–4 классы – М.: Вако, 2004. – 124 с.
9. **Ковалько В.И.** Школа физкультминуток (1–11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007.
10. **Невдахина З.И.** Дополнительное образование: Сборник авторских программ /Ред.-сост. З.И. Невдахина. – Вып. 3. – М.: Народное образование. 2007. – 134 с.
11. **Патрикеев А.Ю.** Подвижные игры. 1–4 классы. – М.: Вако, 2007. – 176 с.
12. **Синягина Н.Ю.** Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения.– М.: Владос, 2003. – 112 с.
13. **Смирнов Н.К.** Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
14. **Степанова О.А.** Оздоровительные технологии в начальной школе //Начальная школа. 2003. № 1. С.57.

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание курса	9
Тематическое планирование	
1 класс	13
2 класс	14
3 класс	15
4 класс	17
Материально-техническое обеспечение	18
Библиографический список	19