

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«СОШ с.Коста Хетагурова»**

Рассмотрено

Согласовано

Утверждено

Руководитель МО

Заместитель директора

Директор

Учителей начальных классов

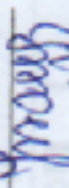
по УВР

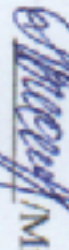
МКОУ «СОШ с. Коста Хетагурова»

МКОУ «СОШ с.Коста Хетагурова»

МКОУ «СОШ с.Коста Хетагурова»

МКОУ «СОШ с. Коста Хетагурова»

 / Каргинова Т.М./

 / Мисикова А.В./

Приказ №

Протокол №

« 2022г.

от

от 2022г.

от 2022 г.



**Спортивно-оздоровительному направлению**

**«Школа здоровья»**

**расчитана на одногодичный курс обучения в 1 классе**

Составитель: учитель высшей квалификационной категории \_\_\_\_\_ /Колиева И.Н./

Подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_  
ПОДПИСИ \_\_\_\_\_

# Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья»

## 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	4
1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности	7
1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности	8
1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане	9
2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности	10
2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности	12
2.2. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности	14
3. Литература	14
4. Учебно-тематический план	15

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Введение

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Задача кружка - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

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»,
  - 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**

### **Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:**

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

Знания, умения, навыки, которые должны получить обучающиеся в процессе изучения Программы, определяются межпредметными подходами в рамках существующих примерных образовательных стандартов:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **2. Обучение:**

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №30», что подтверждено текстом далее.

**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, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, 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.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

### 1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» 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 «Я и моё здоровье»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

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 «Я и моё здоровье» необходима материально-техническая база:

- **Учебные пособия:**

- a) натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
  - b) изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
  - c) измерительные приборы: весы, часы и их модели.
- **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

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 по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» предназначена для обучающихся 1 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 воспитатель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника: игры, беседы, анкетирование, викторины, урок КВН, экскурсии, просмотр тематических видеофильмов, спортивные мероприятия.



Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» 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**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» предназначен для обучающихся 1 классов, с учётом реализации её воспитателями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 8 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю — 33 часа в год. Программа 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 «Я и моё здоровье» состоит из разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: 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;
- «Чтоб забыть про докторов»: 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье», 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.

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

## 2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» - 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:***

- а) 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;
- б) 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 всем 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 «Я и моё здоровье» обучающиеся должны **знать**:

- I. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- II. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- III. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- IV. основы рационального питания;
- V. правила оказания первой помощи;
- VI. способы сохранения и укрепления здоровья;
- VII. основы развития познавательной сферы;
- VIII. свои права и права других людей;
- IX. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- X. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- XI. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

ХII. 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 «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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.

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.

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.

### **Тематическое планирование**

**1 класс (33 часа).**

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Кол –</u> <u>во</u> <u>часов</u>	<u>Требования к уровню подготовки</u>

1-2	Я и мое здоровье	2	Умение заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей. Овладение основными культурно – гигиеническими навыками ( я умею, я могу, сам себе я помогу), навыками самообслуживания. Зачем нам нужно быть здоровым.Спорт в моей жизни
3-4	Режим дня	2	Умение организовать свое время – ценное качество. Научиться соблюдать режим дня. Способствовать пониманию детьми того, что чередование труда и отдыха в режиме дня помогает поддерживать высокую работоспособность, что свободное время – это не только время для отдыха, но и для полезных дел.
5-6	Почему кости крепкие? Почему мы не ломаемся?	2	Приобщение к здоровому образу жизни (правильно питаться, двигаться, следить за своим телом, делать зарядку, заниматься спортом.)
7-8	Как живет наш организм. Знакомство со скелетом. Осанка.	2	Соблюдение правил, чтобы осанка была хорошей. Выполнение физических упражнений для укрепления мышц для сохранения осанки.
9	Викторина «Что я знаю о себе»	1	Определить уровень усвоения материала.
10-11	Друзья Мойдодыра – вода и мыло.	2	Для чего нужно мыться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека. Заболевания кожи, их профилактика.
12-	Солнце, воздух и вода –	2	Умение мыться, купаться, обтираться, приводить в

13	наши лучшие друзья.		порядок свои вещи так, чтобы получать от этого настоящее удовлетворение.
14	Кто тобой управляет?	1	Знать как работает мозг; формирование потребности в гигиене умственного труда.
15	Чтоб дышалось легко.	1	Приемы правильного дыхания. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья. Дыхание и движение. Двигательные упражнения как способы дыхательной гимнастики. Влияние занятий физкультуры и спорта на развитие жизненной емкости легких.
16	Здоровые зубы – здоровью любви.	1	Знание сведений, необходимых для укрепления здоровья, выработанные на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда.
17- 18	Чтобы зубки не грустили.	2	Знания о том, что вредно и полезно для зубов, содействовать выработке устойчивой привычки заботиться о здоровье зубов.
19	Волшебная щёточка.	1	Знания детей о средствах гигиены полости рта, особенностях их применения; умение правильно чистить зубы; формирование потребности ежедневно заботиться о чистоте зубов.
20- 21	"Беречь глаз как алмаз".	2	Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Экологические



			факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи
22	Сон – лучшее лекарство	1	Зачем человеку сон и сколько надо спать. Что делает сон полноценным
23- 24	Чтобы уши слышали	2	Заболевания органов слуха и их профилактика
25- 26	Ноги носят, а руки кормят. Болезни грязных рук.	2	Умение ухаживать за кожей рук. Разработать вместе с детьми правила гигиены
27- 28	Не видать грязнулям счастья".	2	Закрепление умения следить за порядком и чистотой в классе, на рабочем месте.
29	Чистота приходит в гости	1	Умение поддерживать порядок, чистоту. Знание простейших навыков ухода за своим телом, потребность постоянно поддерживать его чистоту, иметь красивый внешний вид.
30	Праздник «В гостях у Мойдодыра»	1	Определить уровень усвоения материала.
31	Как стать красивым.	1	Знание навыков ухода за своим телом, умение поддерживать его чистоту.
32	Если хочешь быть здоров	1	Викторина. Конкурс рисунков
33	Урок КВН «Наше здоровье».	1	

### Литература:

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
3. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
4. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1.
5. Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
6. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
7. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
9. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
10. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997

- 11.Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / Павлова М.А., Гришанова О.С., Серякина А.В. - Саратов: Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2009. - 36 с.
- 12.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- 13.Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ , июль 2009.
- 14.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- 15.DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.