

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

РАССМОТРЕНО на заседании Методического объединения учителей начальных классов протокол № 1 от «26» августа 2016 г.	УТВЕРЖДЕНО на заседании Педагогического совета протокол № 1 от «29» августа 2016 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ № 5» _____ Л.М.Скиба Приказ № 323-ОД от 31.08.2016
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
начального общего образования
по спортивно-оздоровительному направлению
«Будь здоров!»



Срок реализации программы – четыре года

Составитель:
учитель начальных классов Снегирева Татьяна Анатольевна

г. Бийск
2016

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	4
1.1 Введение	4
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Межпредметные связи программы	5
1.4. Особенности реализации программы	6
1.5. Количество часов программы и их место в учебном плане	8
2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности	10
2.1. Требования к знаниям и умениям	11
2.2. Формы учета и система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы	12
3. Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!».....	13
3.1. Тематическое планирование.....	13
3.2. Критерии оценки	18
3.3. 1 класс «Первые шаги к здоровью»	19
3.4. 2 класс «Если хочешь быть здоров»	20
3.5. 3 класс «По дорожкам здоровья».....	23
3.6. 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»	25
4. Литература	27
5. Приложение	29
Тесты и гистограммы к разделам программы.....	29
Фотоприложение.....	32
Практико-ориентированное занятие "Как и чем мы питаемся".....	36

1. Пояснительная записка

1.1 Введение

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- ФГОС начального общего образования утвержденного приказом от 6 октября 2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 года №15785);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 (с изменениями) «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса»;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изменениями от 03.07.2016 N 305-ФЗ);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся нашей школы, на заседании Методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

1.2. Цель и задачи

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

создание условий для формирования у младших школьников потребности в сохранении физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

- 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 и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «СОШ № 5».

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

1.3. Межпредметные связи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» 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 «Будь здоров!»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Инсценирование сказки. 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: Бетховена, Шопена,

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 «Будь здоров!» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;
- 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.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. **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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» 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. Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом.

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

Таблица №2.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры-соревнования	«Здоровье в порядке- спасибо зарядке» <u>Праздник чистоты «Чистюлькины и Мойдодыркины»</u>
беседы	Первая доврачебная помощь «Дорога к доброму здоровью» Мой внешний вид – залог здоровья Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Зрение – это сила Осанка – это красиво Хочу остаться здоровым
викторины	«Красный, жёлтый, зелёный»

	В здоровом теле здоровый дух Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим Первая доврачебная помощь
тесты и анкетирование	«Знаешь ли ты...» «Режим дня» «Тест о витаминах» «Я в школе и дома» «Вредные и полезные привычки» Чему мы научились за год «Что мы знаем о здоровье» Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим Здоровье и домашние задания
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Как обезопасить свою жизнь Как и чем мы питаемся Полезные и вредные продукты
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	Вредные и полезные привычки Опасности летом
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Весёлые перемены» «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим» «Как хорошо здоровым быть»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«Витамины наши друзья и помощники» «Моё настроение» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Приглашаем к чаю
театрализованные представления	Инсценирование Стихотворение «Ручеёк» Инсценирование стихотворения К. Чуковский «Мойдодыр» Инсценирование сказки «Репка» Ю.Тувим «Овощи» (инсценирование , умеем ли мы правильно питаться)
Конкурсы поделок «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы»

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

1.5. Количество часов программы и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6,5 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» состоит из 7 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.

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» 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 «Будь здоров!» 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 «Будь здоров!» - 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 всем его проявлениях.

2.1. Требования к планируемым результатам

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» обучающиеся узнают:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- 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;
- “полезные” и “вредные” продукты, значение режима питания.

получат возможность научиться:

- 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 и система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!», 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.

3. Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!»

3.1. Тематическое планирование

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе» (16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс - 4 часа

Тема 1 Дорога к доброму здоровью

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра. Инсценирование стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр»

Тема 4 Праздник чистоты «Чистюлькины и Мойдодырkiны» (текущий контроль-праздник)

2 класс - 4 часа

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2 По стране Здоровейке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Я хозяин своего здоровья (текущий контроль - КВН)

3 класс – 4 часа

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2 Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс - 4 часа

Тема 1 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 2 Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4 Как познать себя (Текущий контроль знаний – За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс – 5 часов

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2 Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3 Ю.Тувим «Овощи» (тест Правильно ли вы питаетесь)

Тема 4 Как и чем мы питаемся

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний - викторина)

2 класс - 5 часов

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь

Тема 2 Культура питания. Этикет

Тема 3 Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4 «Что даёт нам море»

Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний - викторина)

3 класс - 5 часов

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2 Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Тема 3 Вредные микробы

Тема 4 Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок» Текущий контроль знаний – КВН

4 класс - 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2 Здоровая пища для всей семьи

Тема 3 Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4 Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка» Текущий контроль знаний – КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Тема 1 Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 2 Полезные и вредные продукты.

Тема 3 Инсценирование Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь

Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний (Викторина)

2 класс (7 часов)

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2 Закаливание в домашних условиях

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4 Иммунитет

Тема 5 Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний - за круглым столом

3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2 Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 День здоровья «Хочу остаться здоровым»

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5 Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний - викторина

4 класс (7 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2 «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4 «Береги зрение с молодости»

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний - викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

Тема 1 Беседа « Мой внешний вид – залог здоровья.»

Тема 2 Беседа Зрение – это сила

Тема 3 Беседа Осанка – это красиво

Тема 4 Спортивное мероприятие Весёлые перемены

Тема 5 Тест Здоровье и внеурочные нагрузки.

Тема 6 Игра - соревнование Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс (6 часов)

Тема 1 Беседа Я и мои одноклассники

Тема 2 Беседа Почему устают глаза?

Тема 3 Видеофильм Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4 Классный час Шалости и травмы

Тема 5 Тестирование «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6 Игра Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс (6 часов)

Тема 1 Беседа Мой внешний вид – залог здоровья

Тема 2 Беседа «Доброречие»

Тема 3 Видеофильм С. Преображенский «Капризка»

Тема 4 Беседа «Бесценный дар - зрение»

Тема 5 Беседа Гигиена правильной осанки

Тема 6 Соревнование «Спасатели, вперёд!» Текущий контроль знаний

4 класс (6 часов)

Тема 1 Беседа «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2 Круглый стол «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3 Инсценированный рассказ «Спешите делать добро»

Тема 4 Тестирование Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Беседа Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 часа)

Тема 1 Беседа «Хочу остаться здоровым»

Тема 2 Конкурс поделок «Вкусные и полезные вкусности»

Тема 3 День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс (4 часа)

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

Тема 2 Выставка рисунков «Как защитить себя от болезни»

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»

3 класс (4 часа)

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2 Беседа Движение это жизнь

Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль

знаний конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (4 часа)

Тема 1 Тренинг «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься»

Тема 2 День здоровья «За здоровый образ жизни»

Тема 3 Инсценированный рассказ Преображенский «Огородники»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 часа)

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2 Просмотр видеофильма Вредные и полезные привычки.

Тема 3 «Если хочешь быть здоров» Текущий контроль знаний- соревнование игра

2 класс (4 часа)

Тема 1 Беседа « Мир эмоций и чувств»

Тема 2 Тестирование «Вредные привычки»

Тема 3 Беседа «Веснянка»

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно–практическая конференция

3 класс (4 часа)

Тема 1 Конкурс рисунков «Мир моих увлечений»

Тема 2 Беседа «Вредные привычки и их профилактика»

Тема 3 *Круглый стол* «Добро лучше, чем зло, зависть, жадность»

Инсценированная сказка А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно–практическая конференция

4 класс (4 часа)

Тема 1 Беседа «Размышление о жизненном опыте»

Тема 2 Тренинги «Вредные привычки и их профилактика»

Тема 3 Беседа «Школа и моё настроение»

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний - итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

1 класс (4 часа)

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2 Викторина «Первая доврачебная помощь»

Тема 3 Вредные и полезные растения. Инсценирование сказки: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4 Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний - диагностика.

2 класс (4 часа)

Тема 1 Беседа «Я и опасность»

Тема 2 Чем и как можно отравиться. Инсценированный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3 Тренинг «Первая помощь при отравлении»

Тема 4 Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний - диагностика

3 класс (4 часа)

Тема 1 Беседа «Я и опасность»

Тема 2 Конкурс плакатов «Лесная аптека на службе человека»

Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний - диагностика.

4 класс (4 часа)

Тема 1 Тестирование «Я и опасность»

Тема 2 Игра «Мой горизонт»

Тема 3 День здоровья «Гордо реет флаг здоровья»

Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний - диагностика. Составление книги здоровья.

3.2. Уровни достижения планируемых результатов

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

3.3. 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 первого класса.

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 1 час в неделю (33 часа в год)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, деловые игры	практические занятия	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	1	2	
1.1	Дорога к доброму здоровью Тест «Знаешь ли ты»	1			1	Тест
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра инсценирование К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1			
1.4	Праздник чистоты «Чистюлькины и Мойдодыркины»	1		1		праздник
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2	
2.1	Тест о витаминах. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1			тест
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (инсценирование, умеем ли мы правильно питаться)	1	1			
2.4	Как и чем мы питаемся		1			
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1	викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3		4	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Тест «Режим дня»	1	1			тест
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1			
3.3	Инсценирование Стихотворение «Ручеёк»	1	1			
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1	
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1			1	
3.6	<u>День здоровья</u>	1			1	

	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»					
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1	викторина
IV	Я в школе и дома	6	3		3	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья. Тест «Я в школе и дома»	1	1			тест
4.2	Зрение – это сила	1	1			
4.3	Осанка – это красиво	1			1	
4.4	Весёлые переменки	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	Чтоб забыть про докторов	4	1		3	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1			
5.2	Вкусные и полезные вкусы	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	Я и моё ближайшее окружение	3	2		1	
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			день вежливости
6.2	Тест «Вредные и полезные привычки»	1	1			тест
6.3	“ <u>Если хочешь быть здоров</u> ”	1			1	игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	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. Инсценирование сказки: Русская народная сказка «Репка»	1	1			
7.4	Чему мы научились за год	1			1	диагностика
	Итого:	33	15	1	17	

3.4. 2 класс «Если хочешь быть здоров»

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

Категория слушателей: обучающиеся второго класса.

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа в год).

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час	В том числе			Форма контроля
			лекции	Выездн. занятия, деловые игры	практические занятия	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе»</i>	4	1		2	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1	
1.2	По стране Здоровейке	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь	1	1			
2.2	Культура питания. Этикет	1			1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1			
2.4	«Что даёт нам море»		1			
2.5	Светофор здорового питания	1			1	Викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4		3	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1			
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1			
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	1			
3.4	Иммунитет	1			1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”	1			1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка	1	1			
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	Гигиена позвоночника. Сколиоз	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>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1			
5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1			1	круглый стол
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	городской конкурс
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	Научно-практическая конференция
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. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1			1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1			
7.4	Наши успехи и достижения	1			1	диагностика
	Итого:	34	16		18	

3.5. 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 третьего класса.

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа в год).

№ 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 Мойдодыра	1	1			
1.4	«Остров здоровья»	1			1	Игра
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2	
2.1	Игра «Смак»	1	1			
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1			1	
2.3	Вредные микробы	1	1			
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1			
2.5	«Чудесный сундучок»	1			1	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4		3	
3.1	Труд и здоровье	1	1			
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1			
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	1			
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1			1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			1	

3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1			
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1			1	викторина
IV	Я в школе и дома	6	3		3	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1			
4.2	«Доброречие»	1	1			
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1			1	
4.4	«Бесценный дар- зрение»	1			1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	1			
4.6	«Спасатели, вперёд!»	1			1	викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1		3	
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	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 вкусы	1			1	конкурс «Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2		2	
6.1	Мир моих увлечений	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1	
6.4	В мире интересного	1				Научно–практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	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	

3.6. 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 четвертого класса.

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа в год).

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции и	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
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>Питание и здоровье</i>	5	3		2	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1			
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1			1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1			
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1			
2.5	«Богатырская силушка»	1			1	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4		3	
3.1	Домашняя аптечка	1	1			
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1			
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1			
3.4	«Береги зрение с молодую»	1			1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1			1	
3.6	Отдых для здоровья	1	1			
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1	викторина

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 «Спеши 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 - викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</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»	1			1	
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	конкурс «Разговор о правильном питании»
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				Научно – практическая конференция
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:	34	16		18	

4. Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. 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.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Тесты и гистограммы к разделам программы

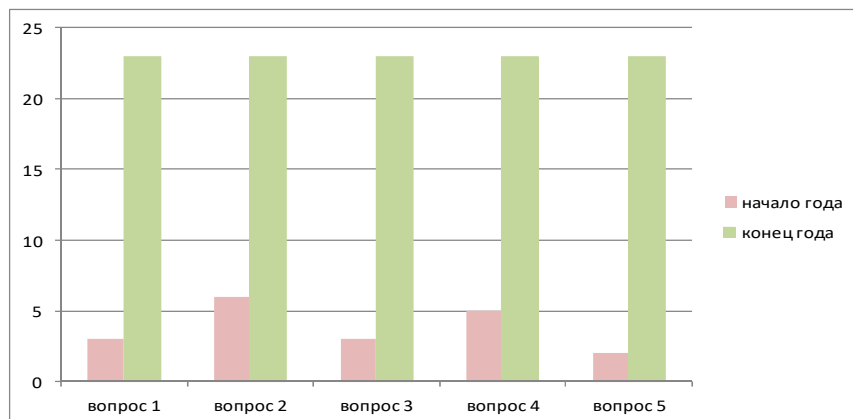
Тест «Знаешь ли ты...»

1. От чего может болеть голова? + -
2. От чего бывает насморк, + -
3. Как предотвратить насморк? + -
4. Как ухаживать за зубами? + -
5. Что значит гигиена ушей? + -



Тест на тему «Режим дня»

- | | | | |
|---|-------|---------|------------|
| 1. Знаешь ли ты, что такое режим дня? | Да | Нет | |
| 2. Делаешь ли ты каждый день зарядку? | Да | Нет | |
| 3. Когда ты чистишь зубы? | Утром | Вечером | |
| 4. Сколько часов ты гуляешь на свежем воздухе? | 1ч | 2ч | 3ч |
| 5. Сколько времени ты проводишь за компьютером? | 1ч | 2ч | 15- 20 мин |

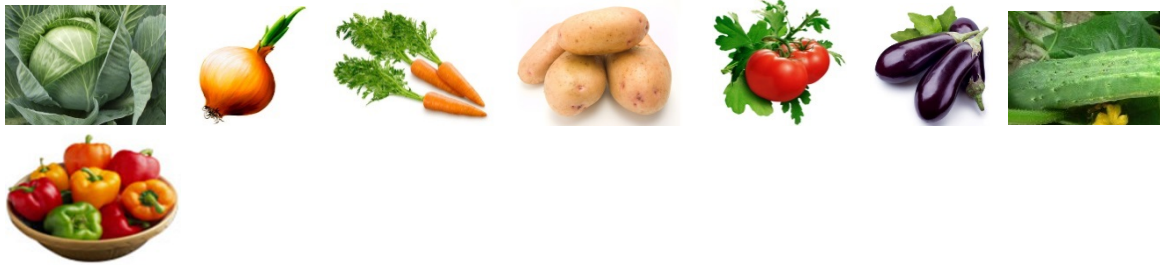


Тест о витаминах

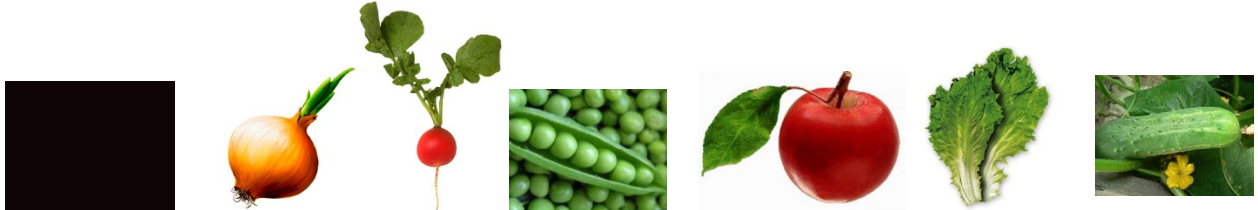
- Какие витамины ты знаешь?
А В С D E F P К
- В каких продуктах содержатся полезные витамины.



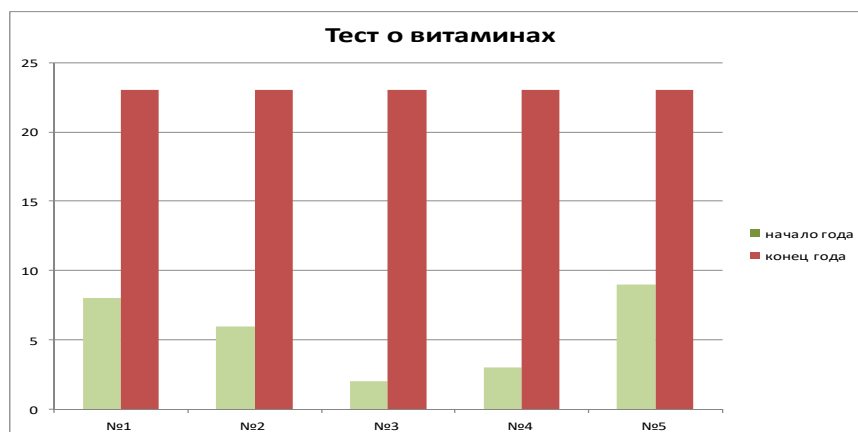
- В каких овощах содержится витамин А?



- В каких овощах и фруктах есть витамин В?



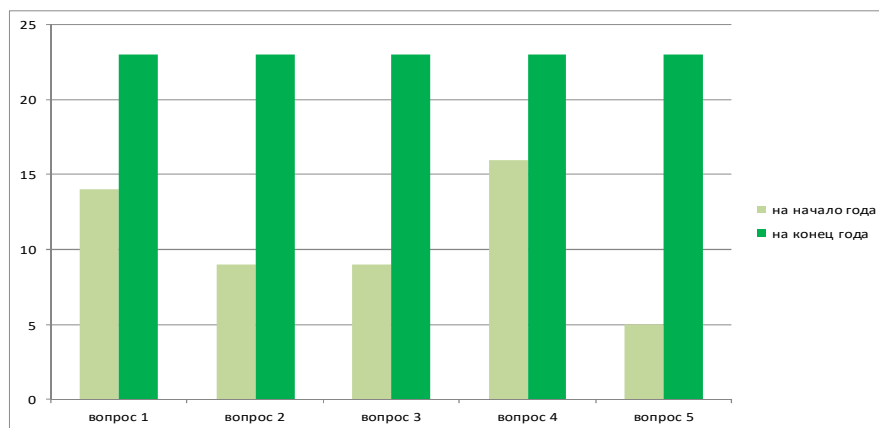
- А где же мы встретим витамин С?



Тест на тему «Я в школе и дома»

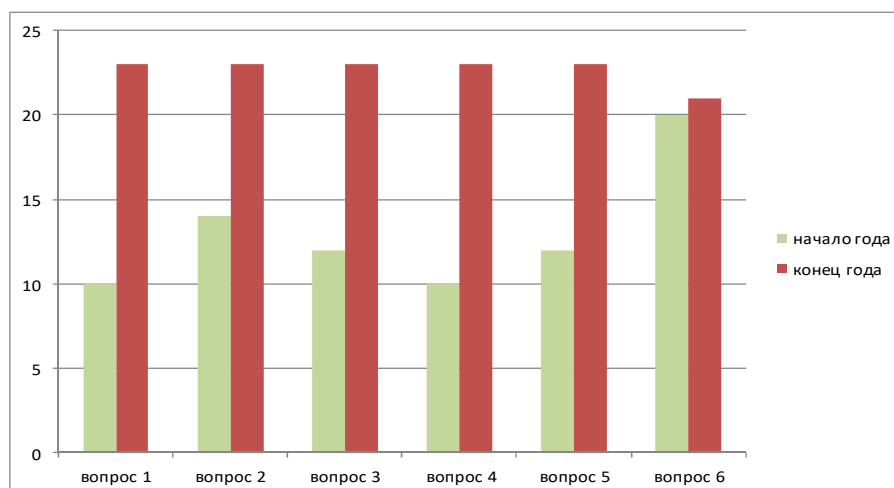
1. Как ты обычно сидишь на уроках?
1. Прямо 2. Как хочу
2. Учащийся должен следить за чистотой своей одежды?
1. Да 2. Нет
3. Допускается ли сидеть на уроках в спортивном костюме?
1. Да 2. Нет
4. Нужно ли беречь своё зрение?
1. Да 2. Нет
5. Чтобы беречь зрение я:
1. делаю зарядку для глаз, 2. долго смотрю телевизор, 3. мою глаза с

МЫЛОМ



Тест по теме «Вредные и полезные привычки»

1. Знаешь ли ты, что бывают вредные и полезные привычки ? (Да, Нет)
2. Часто ли ты читаешь лежа? (Да, Нет)
3. Всегда ли ты благодаришь людей? (Да, Нет)
4. Переходишь ли дорогу только в установленном месте под зеленый свет светофора? (Да, Нет)
5. Всегда ли ты моешь руки перед едой и после туалета? (Да, Нет)
6. Всегда ли ты разговариваешь за едой? (Да, Нет)



Фотоприложение



Праздник чистоты «Чистюлькины и Мойдодыркины»



Праздник чистоты «Чистюлькины и Мойдодыркины»



Тема «Веселые перемены»



Школьники в деятельности



Школьники в деятельности



Тема «День здоровья «Дальше, быстрее, выше»



Игра-соревнование «Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»



Тема «По стране Здоровейке»



Тема «Разговор о правильном питании»

**«Как и чем мы питаемся»
(практико-ориентированное занятие)**

Цели: привитие учащимся культуры питания

Задачи:

- рассказать о пище, которую следует избегать употреблять;
- показать опасность продуктов, которые часто употребляют дети;
- рассказать о преимуществах натуральной пищи;
- показать как неправильное питание влияет на здоровье.

Оборудование: карточки с названиями компонентов (краситель, ароматизатор, консервант, подсластитель), картинки с овощами и фруктами, овощи и фрукты, газированная вода, пакет сухариков, картофельных чипсов, леденцов, жевательные резинки, стаканы, посуда с крышками, зубочистки, бумажные корзинки, карточки – буквы слова реклама, пословица, обертки и упаковка, лупы.

Организация занятия.

Дети делятся на группы. Каждая группа занимает свой стол. На столах приготовлены обертки от продуктов, нужных для исследования на занятии.

Поставлены стаканы с чистой водой, чистые стаканы для газированной воды, тарелки, закрытые крышками, с репой, тыквой, редькой, лупы, карточки на клейкой основе с овощами и фруктами, коробочка зубочисток для дегустации овощей. В группе назначается старший, которому основные приемы работы показаны заранее.

Ход занятия

Вместе с солнышком встаем (руки вверх)

Вместе с птичками поём (ручки вверху крутятся)

С добрым утром, с ясным днём (поворачиваясь друг к другу улыбаемся)

Вот как дружно мы живём!

–Прочитайте пословицу на доске. «Дерево держится корнями, а человек пищей».

–Что вы можете сказать, прочитав эту пословицу? (ответы детей)

–Сегодня мы с вами будем выяснять, вся ли пища, что мы едим полезна. У вас на столах лежат обертки, наклейки и упаковка от любимых вами продуктов: от чипсов, от газированной воды, от сухариков, от леденцов и многого другого. А ещё вы видите картинки с овощами и фруктами.

–Почему обертка такая яркая? (ответы детей)

(Привлекает внимание, чтобы захотелось купить и попробовать.)

–Вы любите газированную воду? (ответы детей)

–Полезна ли она? Это мы сейчас будем выяснять.

Исследование 1. У меня апельсиновая газированная вода.

–Какими свойствами обладает обычная вода? Исследуем обыкновенную воду (прозрачная, без запаха, без вкуса).

–У вас на столе стакан с газированной водой. Понюхайте. Какой запах на поминает? (апельсиновый)

–А теперь понюхайте кусочек апельсина. Какой запах приятнее?

–Для того чтобы обыкновенная вода имела запах апельсина, в неё добавляют специальные искусственные ароматизаторы (карточку со словом на доску приложение 1), которые вредны для нашего здоровья. Обратите внимание на цвет. Чтоб вода стала жёлтого цвета, в неё добавляют краситель (карточка со словом на доску). Он тоже искусственный и вредный для здоровья. Когда вы пьёте такую воду, часто ваш язык становится того же цвета, что и вода.

Газированная вода долго хранится, в неё добавляют консерванты (слово на доску), которые не позволяют воде испортиться. Ароматизаторы, красители, консерванты на этикетках обозначаются буквой «Е» с разными цифрами. Например: красивый цвет получается, когда в газированную воду добавляют Е- 211- бензойную кислоту. Рассмотрим этикетки газированной воды.

- Что обнаружили? (Е – 104 –жёлтый хинолиновый, Е – 122 – азорубин, Е – 133 – синий блестящий). Вы увидели ещё много других веществ, обозначенных буквами «Е». Большинство из них опасны для вашего здоровья.

- Поднимите бутылочки с лимонадом, где нет веществ под буквой «Е». У вас это «Ситро», «Синегорье».

- А ещё в такой воде очень много газов. Я встряхну бутылку.

- Что произошло с водой? (ответы детей) Посмотрите, как пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка цепляются, делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, желудок на нас обидится и заболит. А ещё добавляют подсластители. Газированная вода не утоляет жажду, т. к. во рту у нас остаётся сладость. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок. А ещё можно набрать лишний вес, если пить её постоянно.

- К каким продуктам отнесём газированную воду: к вредным или полезным? (ответы детей)

Картофельные чипсы и сухарики.

Исследование 2.

- Возьмите упаковку от чипсов и сухариков. Рассмотрите, из чего они состоят? (ответы детей)

- Вред ещё заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Добавляют специи. Можно набрать лишний вес, а специи сильно раздражают желудок.

- Полезна такая пища или вредна?

Лапша быстрого приготовления.

Исследование 3.

- Рассмотрим обертку, что содержит пакет с лапшой быстрого приготовления. (ответы детей) На каждом пакете мы видим Е – 621 – глутамат натрия. Он опасен для нашего здоровья. Поднимите пакетики, где нет этого вещества.

- Полезна лапша или вредна.

Жевательная резинка.

Исследование – презентация (приложение 2)

Вывод: ответы детей

Физкультминутка. Игра «Вершки и корешки».

Если в пищу употребляем «вершки», то выпрямляемся во весь рост.

Если в пищу употребляем «корешки», то приседаем.

Реклама полезных продуктов.

А вот реклама господ!

Если хочешь быть здоров

Ешь картофель, ешь морковь

Тыкву, свёклу, кабачок,

Лук, капусту и чеснок.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съест лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ягод много – и не счесть!

Лучше тоже бы их есть!
Будешь ты тогда здоров
И забудешь докторов

– По телевизору много показывают рекламы. Всему ли нужно верить? (ответы детей)
Нужно быть внимательными при покупке. Если на упаковке встречаются буквы «Е», то лучше такую еду не покупать.

Исследование 5. Дегустация.

Детям предлагается попробовать яблоко, грушу, виноград и сравнить со вкусом лимонада таких же фруктов (сравнение и ответы детей)

Даётся право каждой группе высказаться.

Рефлексия.

На доске вывешены две корзиночки, а на столах у вас в конвертике различные овощи. Распределите в корзиночки овощи соответствующие вашему осмыслению (если вас затронула эта проблема- то весёлые фрукты в радостную корзиночку, если нет то сердитого лимона в грустную)

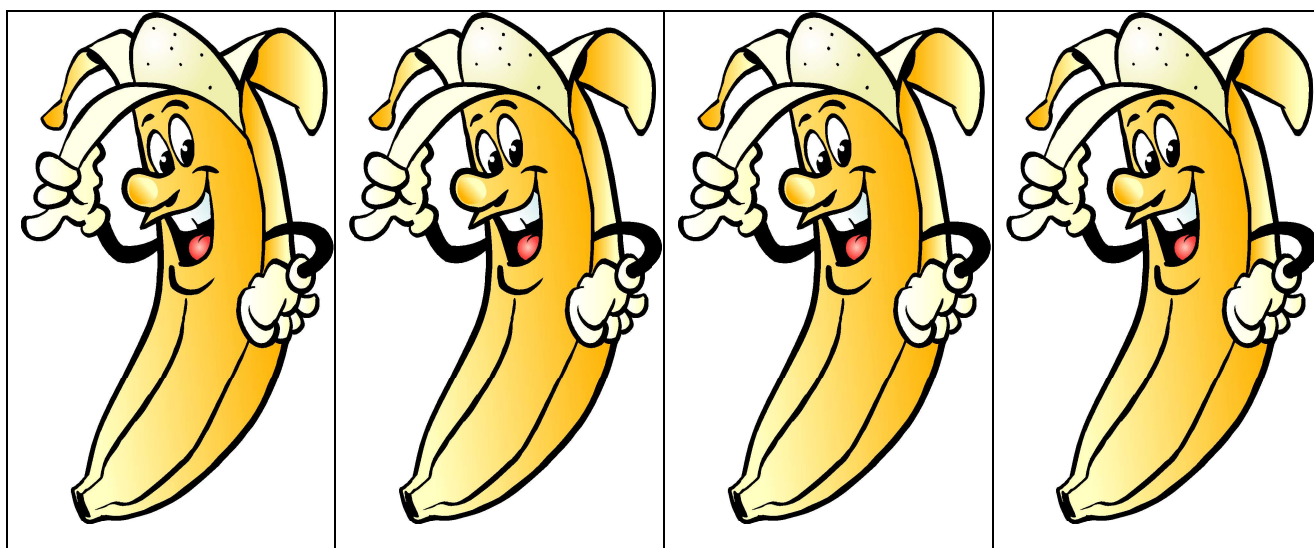
Ребята!

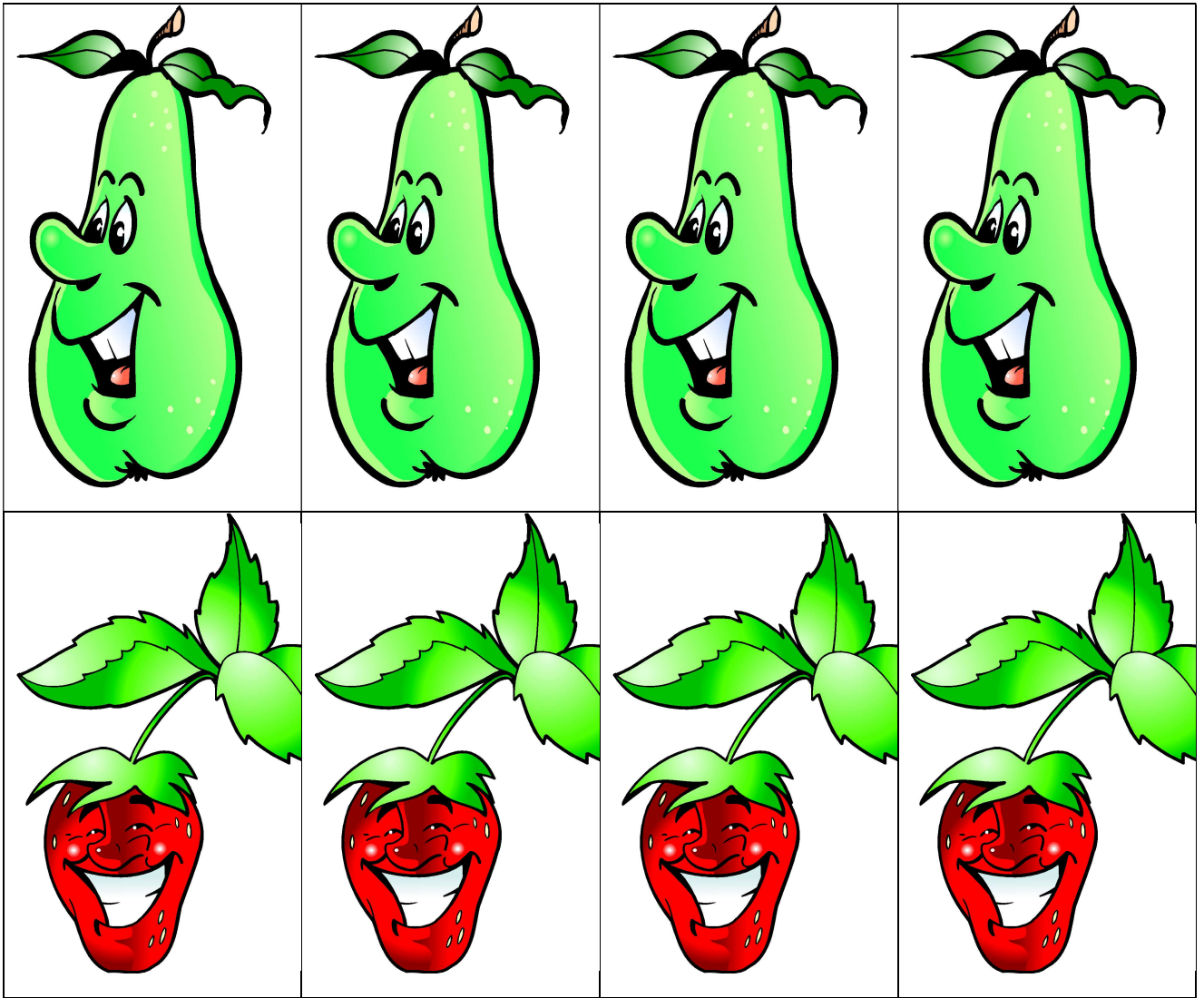
Мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться
Нежданной беде,
Нужно питаться
В назначенный час,
В день понемногу,
Но несколько раз.
Нужно ещё
Про колории знать,
Чтобы за день их не перебрать.
Запомни простой мой совет:
Здоровье одно и другого-то нет!
А овощи и фрукты полезные продукты.

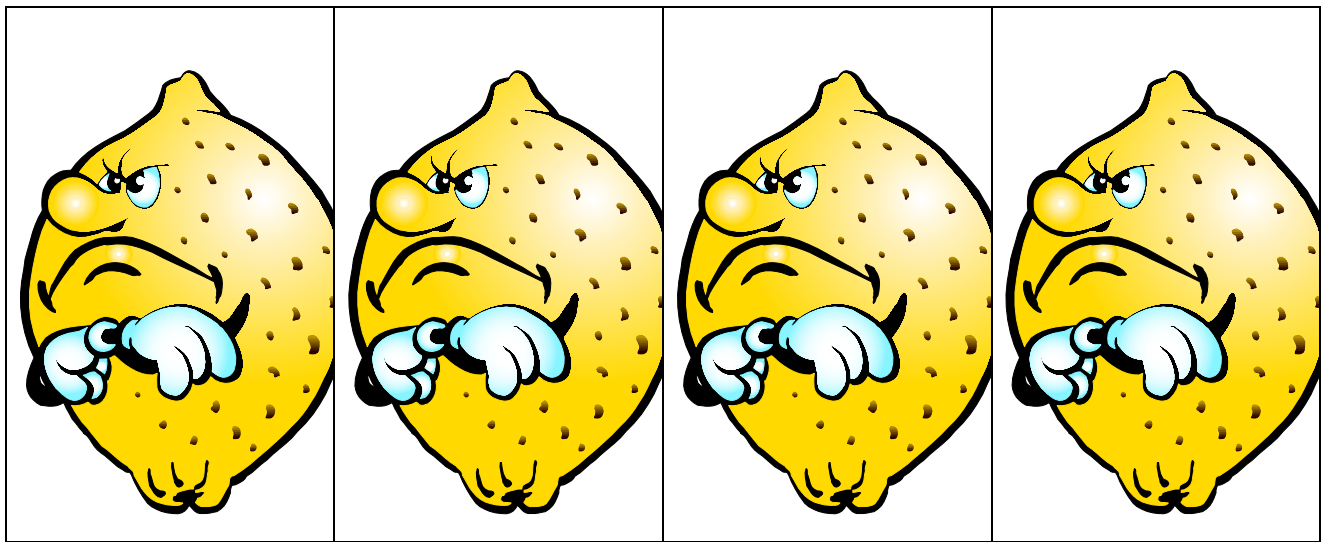
В память о нашем классном часе корзиночки дарю вам в ваш классный уголок, а вам на память буклетики (приложение3)

Занятие закончено.

Желаем вам всем здоровья!







Мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться
Нежданной беде,
Нужно питаться
В назначенный час,
В день понемногу,
Но несколько раз.
Нужно ещё
Про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать
Запомни простой мой совет:
Здоровье одно и другого-то нет!
А овощи и фрукты полезные продукты

Жевательная резинка: вред или польза.



Актуальность исследования

- Множество людей, большинство из которых дети, употребляют жевательную резинку.

Цель исследования

- Изучить положительное и отрицательное влияние жевательной резинки на организм человека.



Гипотеза:

неправильное употребление жевательной резинки приносит вред здоровью человека.

Объект: жевательная резинка

Предмет: вред, наносимый здоровью человека

Задачи:

- Выяснить историю происхождения жевательной резинки.
- Изучить в специальной литературе о положительном и отрицательном влиянии жевательной резинки на здоровье человека.
- Провести исследование: информированность одноклассников о влиянии жевательной резинки на организм человека.

История жевательной резинки

- Небольшие кусочки смолы, обнаруженные археологами при раскопках поселений древних людей, — это не что иное, как первая жевательная резинка. В Древней Греции и на Ближнем Востоке пережевывание смолы мастикового дерева применялось для очищения зубов. Более 1000 лет индейцы племени майя для тех же целей использовали сок гевеи (каучук).



Первый изобретатель жевательной резинки Томас Адамс



■ В 70-е годы прошлого американец Томас Адамс изобрел то, что мы сейчас называем жвачкой.

Вред	Польза
Расстройство кишечника, боль в животе, метеоризм	Благодаря повышающемуся во время слюноотделению часть остатков смывается с зубов, борьба с кариесом
Язвы полости рта	Укрепление нижнечелюстного сустава.
Периортальный дерматит (воспаление кожи вокруг рта)	Ускоряется и процесс переваривания твердого съеденного.
Аллергическая крапивница	Жевание улучшает внимание.
Язва желудка	Освежает дыхание.

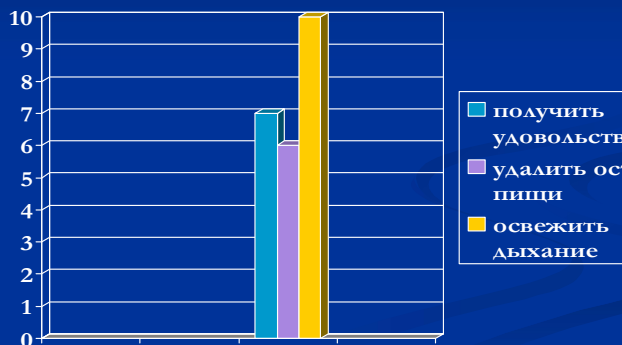


Результаты анкетирования одноклассников

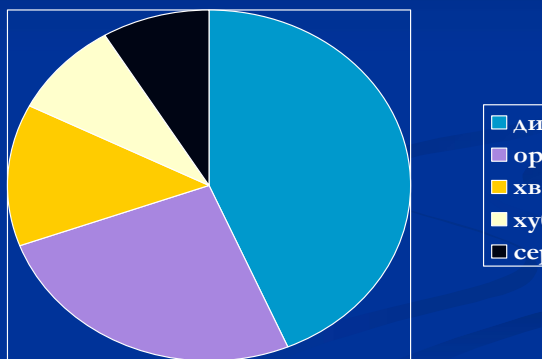
Как часто вы пользуетесь жевательной резинкой?



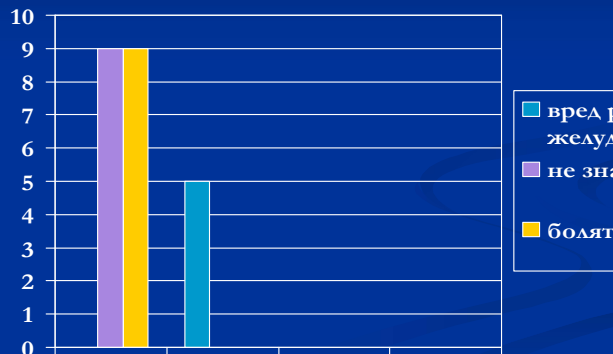
С какой целью вы используете жевательную резинку



Какую жевательную резинку вы считаете самой полезной



О каких вредных последствиях использования жевательной резинки вы знаете?



Советы медиков

- - Перед едой можно пожевать не более 5 минут;
- После обеда или перекусов в течение дня можно жевать резинку не более 15 минут;
- - Употреблять ее можно примерно с 4 лет и только белую;
- используйте "жвачку" только после обеда и подол не более чем на 15 минут - иначе привычка жевать закрепится;
- Не пользуйтесь "жвачкой" перед едой: может пропасть аппетит и испортиться желудок;
- «Жвачку» ни в коем случае нельзя проглатывать, может попасть в дыхательное горло, или вызвать непроходимость кишечника.



**Необходимо помнить:
ни одна жевательная резинка
не заменяет обязательную двухразовую
чистку зубов щеткой.**

Культура поведения

- После жевания резинку следует выбрасывать в мусорное ведро, а не приклеивать к парте или стулу, как это делают некоторые школьники. Представьте, что будет с нашей одеждой, если мы сядем на стул, загрязненный жвачкой... Жвачка постоянно прилипает к подошвам, ей усеяны тротуары и дорожки в парках, зале сиденья в автобусах и поездах. Уборщицы прокляли её, а школьники – столов и стульев и пола.



Вывод

- В результате проведенного исследования по теме «Жевательная резинка: польза и вред» изучив специальную литературу, мы дали разумное объяснение пользы и вреда жевательной резинке, достигнув цели своего исследования: выяснили положительное и отрицательное влияние жевательной резинки на организм человека, выявили уровень информированности одноклассников по данной проблеме. Подтвердили гипотезу, что неправильное употребление жевательной резинки приносит вред здоровью человека.