

Пояснительная записка

Данная программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Современная быстро развивающаяся система образования, 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 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 мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровье сберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Первые шаги к здоровью» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа "Первые шаги к здоровью" направлена на преодоление следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только внедрение в практику образовательного учреждения программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

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

-Закон Российской Федерации «Об образовании»;

1. - Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012г.№413(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г.,31 декабря 2015г.,29 июня 2017г.,11 декабря 2020 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей.

В общеобразовательном учреждении регулярно проводится мониторинг здоровья обучающихся в начальной школе. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчет динамику состояния здоровья обучающихся на заседании методического совета школы принято решение о проектировании комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Первые шаги к здоровью» для обучающихся 1–х классов, реализация которой будет направлена на преодоление негативного воздействия школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по общекультурному направлению внеурочной деятельности

Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся и неотъемлемая часть всего воспитательно -образовательного процесса (ВОП) в школе. Основная идея

программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа, в основу которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы, направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектировано с учетом преодоления вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

-обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, включая формирование навыков самооценки и самоконтроля по отношению к собственному здоровью.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- сформировать представление о всех компонентах здоровья;
- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать коммуникативную культуру обучающихся как необходимое условие ведения здорового образа жизни.

Основой 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 ребенка 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 развития личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа. Следовательно, ученик 1 класса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 26» как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, быть наблюдательным, осведомленным, уметь 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, быть открыт внешнему миру.

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

Соответствие целей и задач Программы целям и задачам основной образовательной программы образовательного учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта ее реализации в педагогической практике.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами, как «Литературное чтение», «Окружающий мир», «Технология», «Изобразительное искусство», «Физическая культура», «Музыка» (табл. 1).

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Первые шаги к здоровью»
---------	-------------------------------	---

Литературное чтение	Чтение произведений 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 : Бетховена, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

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

Материально-техническая база, необходимая для реализации программы "Первые шаги к здоровью"

Учебные пособия:

-натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, вода, схема строения 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.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD и др.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа предназначена для обучающихся 1-Х классов, занятия проводятся после уроков, продолжительность одного занятия 25 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. По данной программе могут вести занятия как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника (табл. 2).

Таблица №2.

Формы проведения занятия	Тематика
--------------------------	----------

и виды деятельности	
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
Школьные конференции	В мире интересного
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
Экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль «Спешите делать добро»
---	---

Подобная реализация Программы соответствует возрастным особенностям обучающихся 1-х классов, способствует формированию личной культуры здоровья через организацию здоровьесберегающих практик, в процессе которых происходит интеграция знаний о культуре здоровья, что будет способствовать формированию умений обучающихся сохранять и укреплять собственное здоровье.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа предназначена для обучающихся 1-х классов, реализуется учителями начальных классов, занимающимися вопросами обучения здоровому образу жизни детей в возрасте от 6 до 8 лет. Данная Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа занятий в неделю: 1-й класс – 33 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Разделы Программы:

- 1. «Вот мы и в школе»** – рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.
- 2. «Питание и здоровье»** – знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приема пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.
- 3. «Мое здоровье – в моих руках»** – изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
- 4. «Я в школе и дома»** – закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона.
- 5. «Чтоб забыть про докторов»** – знакомство с видами и правилами закаливания организма.
- 6. «Я и мое ближайшее окружение»** – изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома.
- 7. «Вот и стали мы на год взрослей»** – знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении года, 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.

Программа «Первые шаги к здоровью» (1-й класс):

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

Программа рассматривает проблему сохранения и укрепления здоровья, включая его социальную, психологическую и соматическую характеристики. Ее реализация в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

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. Реализация основной образовательной программы учреждения предусматривает достижение следующих результатов:

- личностных** – готовности и способности обучающихся к саморазвитию, сформированности мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловых установок выпускников начальной школы, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированности основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные** – освоенных обучающимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных);
- предметных** – освоенного обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыта специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также системы основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

Личностным результатом реализации Программы 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.

Метапредметным результатом реализации Программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

1. Регулятивных:

- определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать* последовательность действий в ходе занятия;
- высказывать* свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *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 занятии.

2. Познавательных:

- делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в рабочих тетрадях для школьников «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова);
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя рабочие тетради для школьников «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова), 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, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

3. Коммуникативных:

- доносить 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).

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению у обучающихся развиваются следующие группы качеств: отношение к самому себе, другим людям, вещам, окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. В конечном итоге будет

сформировано сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях, произойдет осознание необходимости заботы о нем и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а также расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В ходе реализации Программы обучающиеся должны:

– *знать:*

- 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;
- права свои и других людей;
- общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных учреждениях и соблюдать их;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- 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, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, табакокурением;
- 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 свое поведение в различных жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: информативном, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; поведенческом, позволяющем 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: «Красный, желтый, зеленый», «В здоровом теле – здоровый дух», «Мы, веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим», «Мое здоровье – в моих руках», «Спасатели, вперед!», «Умеем ли мы отвечать за свое здоровье», «Делу время, потехе час»;

-творческие конкурсы: «Разговор о правильном питании», «Вкусные и полезные вкусоности»;

-КВН: «Умники и умницы», «Чудесный сундучок», «Не зная броду, не суйся в воду», «Богатырская силушка»;

-ролевые игры: «Я б в спасатели пошел...», «Остров здоровья» «Мой горизонт»;

-школьная научно-практическая конференция «В мире интересного».

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 процессу обучения в командном сотрудничестве.

Уровни оценивания:

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

-высокий: 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.

Учебный план
1-й класс
«Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практи - ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе»	4	1	3	Праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			Лекции	Выездные занятия, стажировки, деловые игры	Практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	1	2	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1			1	
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1			
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1		праздник
II	Питание и здоровье	5	3		2	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1			
2.2	Культура питания. Приглашаем к чаю	1			1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1			
2.4	Как и чем мы питаемся	1	1			
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3		4	

3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1			
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1			
3.3	Кукольный театр 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> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			
4.2	Зрение – это сила	1	1			
4.3	Осанка – это красиво	1			1	
4.4	Весёлые перемены	1			1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1			
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1			1	Игра-викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3	
5.1	“Хочу остаться здоровым”	1	1			
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1			1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглый стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	2		1	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			день вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1			
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1			1	Ролевая игра
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2		2	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			
7.2	Первая доврачебная помощь	1			1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1			
7.4	Чему мы научились за год.	1			1	диагностика
	Итого:	33	15	1	17	

Тестовый материал 1 класс
Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?

- а) Три раза в день.
- б) Два раза.
- в) Один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете?

- а) Всегда.
- б) Не всегда.
- в) Никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?

- а) Каша и чай.
- б) Мясное блюдо и чай.
- в) Чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?

- а) Никогда.
- б) Один-два раза в день.
- в) Три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?

- а) Три раза в день.
- б) Один-два раза в день.
- в) Два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб?

- а) Маргарин.
- б) Масло с маргарином.
- в) Только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?

- а) Три-четыре раза.
- б) Один-два раза.
- в) Один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?

- а) Менее трёх раз в неделю.
- б) От 3 до 6 раз в неделю.
- в) За каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- а) Одну-две.
- б) От трёх до пяти.
- в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

- а) убрать весь жир;
- б) убрать часть жира;
- в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов. Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали: 0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья; 14 -17 баллов - надо улучшить питание; 18 - 24 балла - отличный режим и качество питания.

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентанаграф».
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа .
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа 33
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО. / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.- сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование;
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако. / 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.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 с.57. 14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение.
- 14.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2004 г.
- 15.ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- 16.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- 17.«Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- 18.«Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.
- 19.«365 уроков безопасности» Л.Логинова Айрис Пресс. Москва. 2000.
- 20.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
- 21.«Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва