

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Удомельская средняя общеобразовательная школа № 1 им. А.С. Попова

Рассмотрено на заседании
Методического Совета школы
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

Утверждено
приказом МБОУ УСОШ №1 им.
А.С. Попова от 01.09.2022 № 101/1

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Я и мое здоровье» 2022-2023 годы,
реализуемая на базе Центра образования
естественнонаучной направленности
«Точка роста»

Составители:

Глазырина Н.А.

Смык И.В.,

учителя начальных классов

Удомля

2022 г.

Пояснительная записка

Программа «Я и мое здоровье» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, на решение важных проблем по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Программа соотнесена с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на воспитание у детей привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни, помогает учителю сформировать у обучающихся интерес к вопросам сохранения и укрепления здоровья, прививает умение правильно распределять время на работу и отдых.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Данная программа адресована педагогам, занимающимся внеурочной деятельностью в 1-4 классах. Программа разработана для обучающихся 4-А и 4-Б классов Муниципального общеобразовательного учреждения города Удомля, Тверской области.

Общая характеристика учебной программы

Здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. На состояние здоровья ребёнка влияют многие факторы. Это и малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни, неблагоприятная экологическая ситуация, и организация учебного процесса.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что первый скачок в увеличении числа детей, страдающих хроническими заболеваниями, по наблюдениям учёных, происходит в возрасте 7-10 лет. В этом возрасте ученики чаще подвержены болезням органов дыхания, расстройства обмена веществ, нарушению осанки. Поэтому учитель должен строить воспитательно-образовательный процесс с учётом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Если ребёнок физически здоров, то он может успешно учиться в школе и справляться со всеми делами дома. Если ребёнок душевно здоров, то он обычно нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать здоровые отношения с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать помощь людям и способен сам принять её, умеет выразить свои нужды и потребности так, чтобы они стали понятны окружающим. Только здоровый человек способен активно жить, успешно здоровья.

Они направлены на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивают двигательную активность обучающихся, знакомят их с рациональным питанием, помогают сплотить классный коллектив, приводят к улучшению психоэмоционального состояния школьников, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывают гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель данной программы – систематическое ознакомление обучающихся начальной школы со способами сохранения и укрепления здоровья. Для достижения данной цели решаются следующие задачи:

- познакомить с основными составляющими здорового образа жизни;
- обучать способам сохранения здоровья;
- способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье;
- развивать культуру двигательной активности;
- воспитывать нравственную культуру обучающихся.

Целью реализации основной общеобразовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Спецификой программы является:

Занятия проводятся по следующей структуре (продолжительность 35 мин):

1. Приветствие, разминка (3-5 минут).
2. Основная часть (25 минут).
3. Заключительная часть (3 минуты).
4. Рефлексия (2 минуты).

Программа «Сам себе я помогу - я здоровье сберегу» тесно связана с такими учебными дисциплинами: окружающий мир, литературное чтение, физическая культура. Уроки здоровья не являются отдельным звеном в системе формирования навыков здорового образа жизни, а дополняют и расширяют знания, приобретённые детьми на уроках окружающего мира, и развивают двигательные навыки, полученные на уроках физической культуры. Во время проведения уроков здоровья ребята читают сказки, загадки, пословицы и поговорки о здоровье, а также разыгрывают сценки. Для этого необходимы умения, полученные на уроках литературного чтения.

Для проведения занятий необходимы: помещение (это может быть классная комната), спортивный зал, спортивная площадка, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям. На уроках используется наглядность, для ряда занятий разработана видеопрезентация. Время использования компьютера и проектора не превышает допустимые санитарные нормы.

Организация и проведение занятий не требует специального оборудования. Для более эффективного проведения занятий учитель начальных классов может привлекать к этой работе школьного медицинского работника, психолога, родителей, имеющих медицинское образование.

Методы работы

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, которые соответствуют возрастным возможностям младшего школьника: рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку.

Форма организации работы по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная форма работы. Формы проведения теоретических занятий: беседы, просмотр видеопрезентаций, игры, викторины. Формы проведения практических занятий: экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проекты и т.п.

Место программы в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа рассчитана на проведение 1 ч в неделю. Количество часов: 4 класс- 34ч.

Содержание программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и мое здоровье» состоит из 6-ти разделов:

- «Уроки Мойдодыра»: правила личной гигиены;
- «Как живёт наш организм»: особенности строения организма человека и его органов, формировать умение ухаживать за своими органами и развивать бережное отношение к ним;
- «Правильное питание – залог здоровья»: правила здорового питания;
- «Растём здоровыми»: влияние здорового образа жизни на здоровье человека;
- «Сам себе я помогу и здоровье сберегу»: развитие навыков безопасного поведения;
- «Движение-это жизнь»: развитие двигательной активности обучающихся, формирование осознанной мотивации к занятиям физической культурой.

В содержании программы все разделы способствуют обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, применению знаний о здоровом образе жизни на практике.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения по программе «Азбука здоровья» у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа 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: личностные, познавательные, регулятивные, 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.

У обучающихся будут сформированы **личностные** УУД:

- ✓ различать основные нравственно-этические понятия;
- ✓ соотносить поступок с моральной нормой;
- ✓ оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
- ✓ анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
- ✓ выражать положительное отношение к процессу познания;
- ✓ проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

У обучающихся будут сформированы **регулятивные** УУД:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности;
- ✓ планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- ✓ корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
- ✓ оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

У обучающихся будут сформированы **познавательные** УУД:

- ✓ выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);
- ✓ анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
- ✓ воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
- ✓ проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- ✓ презентовать подготовленную информацию в наглядном и вербальном виде;
- ✓ применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- ✓ сравнивать различные объекты;
- ✓ приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- ✓ выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

У обучающихся будут сформированы **коммуникативные** УУД:

- ✓ оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- ✓ слушать и понимать речь других;
- ✓ применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- ✓ составлять устные небольшие монологические высказывания.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» обучающиеся начальной школы должны *знать*:

- правила личной гигиены;
- основы рационального питания;
- как работают органы человека и зачем они нужны;
- правила поведения в школе, дома, в гостях;
- правила культурного поведения в обществе;
- преимущества здорового образа жизни;
- негативное влияние вредных привычек на организм;
- о факторах, влияющих отрицательно и положительно на здоровье человека;
- способы повышения работоспособности;
- о гигиенических нормах и культуре поведения;
- как составлять режим дня;
- как и для чего необходимо питаться;
- назначение физических упражнений;
- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток;
- подвижные игры различной активности.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» обучающиеся начальной школы должны *уметь*:

- следить за чистотой и аккуратностью одежды;
- заботиться о своём здоровье;
- оценивать свои поступки и поступки сверстников;
- снимать утомление;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- правильно питаться;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при переломах, солнечном ударе, обморожении, ожогах.
- ухаживать за своим организмом;
- работать в команде;
- организовать подвижные игры со сверстниками;
- выполнять упражнения для развития физических навыков.

Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате занятий на уроках здоровья:

- важности бережного и разумного отношения к своему здоровью;
- отличать хорошие и плохие поступки;
- значимости здорового образа жизни, двигательной активности;
- ценить время;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- сопереживать чувствам других людей.

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

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит тематики и содержания изучаемого раздела.

Для оценки планируемых результатов освоения программы используются тренинги, практические занятия, игры-соревнования, викторины, тестовые материалы: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др.

Учебно-тематический план для обучающихся 4-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теория	практика
	Уроки Мойдодыра-3ч		
1	Советы доктора Воды	1	
2-3	Гигиена одежды	1	1
	Как живёт наш организм-8ч		
4-5	Заседание клуба Здоровячков	1	1
6-7	Что? Где? Когда?	1	1
8-9	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1
10-11	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	1	1
	Правильное питание-залог здоровья-8ч		
12-13	Секреты здорового питания	2	
14-15	Как и что мы едим	1	1
16-17	Витамины – наши друзья и помощники	1	1
18	Кто такие микробы	1	
19	Здоровое питание – отличное настроение	1	
	Растём здоровыми-8ч		
20-21	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	1
22-23	Полезные и вредные привычки	1	1
24-25	Моя жизнь - радуга	1	1
26-27	Крепок телом – богат и делом	1	1
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч		
28-29	Оказание первой помощи	1	1
30-31	Что такое переутомление и как его избежать	1	1
32	Как защитить себя от болезни	1	
	Движение – это жизнь-2ч		
33	Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки»		1
34	Спортивное путешествие		1

Содержание программы 4-го класса

1. *Уроки Мойдодыра*
Инсценировка стихотворения А.Барто из серии «Самовар». Игра «Я опрятен и аккуратен».
2. *Как живёт наш организм*
На заседании клуба Здоровячков обсуждаются вопросы в группах. Командная игра «Что? Где? Когда?», посвящённая вопросам здоровья.
3. *Правильное питание-залог здоровья*
Практическое занятие «Составление меню». Игра «Мы идём в магазин». Видеопрезентация «Микробы». Игра «Угадай-ка». Конкурс загадок о витаминах.
4. *Растём здоровыми*
Комплекс утренней гимнастики. Игра «Давай поговорим». Игра «Да-нет». Игра «Комплемент». Игра «Выбери правильное решение». Дерево решений.
5. *Сам себе я помогу и здоровье себерегу*
Кроссворд «Наши органы». Практическая работа «Первая помощь при переломах». Признаки теплового удара. Признаки обморожения. Игра «Полезно-вредно».
6. *Движение – это жизнь*
Спортивно-развлекательные игры и конкурсы.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Дата		Содержание занятий	Уровень
		план	факт		
	Уроки Мойдодыра-3ч				
1	Советы доктора Воды			Рассказать о значении соблюдения правил личной гигиены для здоровья; познакомить с правилами мытья рук, ног, тела, смены белья.	2
2-3	Гигиена одежды			Игра «Я опрятен и аккуратен».	2
	Как живёт наш организм-8ч				
4-5	Заседание клуба Здоровячков			На заседании клуба Здоровячков обсуждаются вопросы в группах.	2
6-7	Что? Где? Когда?			Разговор за круглым столом. Обмен мнениями, суждениями, знаниями в поисках общего решения проблемы. Командная игра «Что? Где? Когда?», посвящённая вопросам здоровья.	3
8-9	Как сохранить и укрепить своё здоровье.			Расширить представление детей о возможностях нашего организма; воспитывать уважение и гордость за тех людей, которые ведут здоровый образ жизни.	2
10-11	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье			Цикл бесед на тему «Изучаем наш организм» о том для чего нужны, как устроены некоторые жизненно-важные органы человека, и как беречь их здоровье. Обучение дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и упражнениям, корригирующим правильную осанку и зрение.	
	Правильное питание-залог здоровья-8ч				

12-13	Секреты здорового питания			Игровые ситуации. Игра «Мы идём в магазин». Просмотр видеофильма	3
14-15	Как и что мы едим			Практическое занятие «Составление меню». Игра «Мы идём в магазин».	
16-17	Витамины – наши друзья и помощники			Игра «Угадай-ка». Конкурс загадок о витаминах.	2
18	Кто такие микробы			Разговор за круглым столом. Видеопрезентация «Микробы».	2
19	Здоровое питание – отличное настроение.			Разговор за круглым столом. Обмен мнениями, суждениями, знаниями в поисках общего решения проблемы.	2
	Растём здоровыми-8ч				
20-21	Здоровье в порядке – спасибо зарядке			Комплекс утренней гимнастики. Игра «Давай поговорим». Игра «Да-нет». Игра «Комплемент». Игра «Выбери правильное решение». Древо решений.	2
22-23	Полезные и вредные привычки			Игра «Да-нет». Игра «Комплемент».	3
24-25	Моя жизнь - радуга			Разговор за круглым столом. Обмен мнениями, суждениями, знаниями в поисках общего решения проблемы. Игра «Выбери правильное решение».	2
26-27	Крепок телом – богат и делом			Игра «Выбери правильное решение». Древо решений.	
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч				
28-29	Оказание первой помощи			Практическая работа «Первая помощь при переломах». Признаки теплового удара. Признаки обморожения.	2
30-	Что такое переутомление и как его избежать			Игра «Полезно-вредно».	2

31					
32	Как защитить себя от болезни			Просмотр фрагментов из фильмов, работа с иллюстрациями, презентациями. Кроссворд «Наши органы».	2
	Движение – это жизнь-2ч				
33	Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки»			Спортивно-развлекательные игры и конкурсы.	3
34	Спортивное путешествие			Спортивно-развлекательные игры и конкурсы.	3

Учебно – тематический план

Наименование раздела	Кол-во часов		Характеристика деятельности уч-ся	Личностные результаты	Перечень универсальных действий обучающихся		
	аудио рные	внеауди торные			регулятивные	познавательные	коммуникативны е
1. Советы доктора Воды	1		Учиться заботиться о своём здоровье, оценивать свои поступки и поступки сверстников.	Выражать положительное отношение к процессу познания.	Определять и формулировать цель деятельности; оценивать результаты деятельности (свой и чужой)	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; обращаться за помощью;
2-3. Гигиена одежды	1	1	Научатся следить за чистотой и аккуратностью одежды, ценить время.	потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение; целостность	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения

				взгляда на мир средствами литературных произведений;	своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности в игре.	партнёров, отличные от собственных; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
4-5. Заседание клуба Здоровячков.	1	1	Научатся заботиться о своём здоровье, правильно распределять время на работу и отдых.	потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	проявлять индивидуальные творческие способности в игре, этюдах, чтении ролям и инсценировании; проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу.	формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное

							поведение и поведение окружающих.
6-7. Что? Где? Когда?	1	1	Научатся работать в команде, правильно распределять время на работу и отдых.	потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности в игре, этюдах, чтении ролям и инсценировании.	работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; обращаться за помощью; слушать собеседника;
8-9. Как сохранить и укрепить своё здоровье.		2	Научатся ухаживать за своим организмом, определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от

					причины успеха/неуспеха.	выполнении заданий;	собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
10-11. Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	1	1	Научатся ценить время; правильно распределять время на работу и отдых; составлять режим дня.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
12-13. Секреты здорового питания	1	1	Научатся различать «полезные» и «вредные» продукты, правильно	осознание значимости занятий по сохранности	понимать и принимать учебную задачу,	пользоваться приёмами анализа и синтеза при	включаться в диалог, в коллективное

			питаться.	здоровья обучающихся для личного развития.	сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
14-15. Как и что мы едим	1	1	Научатся различать «полезные» и «вредные» продукты, правильно питаться.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно

					успеха/неуспеха.	заданий;	оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
16-17. Витамины – наши друзья и помощники	1	1	Научатся различать «полезные» и «вредные» продукты, правильно питаться.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
18. Кто такие микробы.	1		Научатся ухаживать за своим организмом, заботиться о своём здоровье.	Выражать положительное отношение к процессу познания; проявлять	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей,	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять

				терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.	осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
19. Здоровое питание – отличное настроение.	1		Узнают о способах повышения работоспособности, как и для чего необходимо питаться.	потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное

							поведение и поведение окружающих.
20-21. Здоровье в порядке – спасибо зарядке		2	Выучат комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток; выполнять упражнения для развития физических навыков.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
22-23. Полезные и вредные привычки	1	1	Узнают о негативном влиянии вредных привычек на организм, о значимости здорового образа жизни.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль,	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;

					коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
24-25. Моя жизнь - радуга	1	1	Научатся работать в команде, организовывать подвижные игры со сверстниками.	Различать основные нравственно-этические понятия, соотносить поступок с моральной нормой.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение

							о окружающих.
26-27. Крепок телом – богат и делом.	1	1	Узнают о назначении физических упражнений, о гигиенических нормах и культуре поведения.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
28-29. Оказание первой помощи		2	Научатся оказывать первую медицинскую помощь при переломах, солнечном ударе, обморожении, ожогах.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения

					своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	применять полученную информацию при выполнении заданий;	партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
30-31. Что такое переутомление и как его избежать.	1	1	Познакомятся с комплексом упражнений снимающих утомление.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
32. Как защитить		1	Научатся ухаживать за	осознание значимости	понимать и	пользоваться	включаться в

себя от болезни			своим организмом, заботиться о своём здоровье.	занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития;	принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
33. Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки»		1	Узнают о значимости здорового образа жизни, двигательной активности, сопереживать чувствам других людей.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от

				к сверстникам, бесконфликтно е поведение;	причины успеха/неуспеха.	выполнении заданий;	собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
34. Спортивное путешествие.		1	Узнают о значимости здорового образа жизни, двигательной активности, сопереживать чувствам других людей.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтно е поведение;	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Информационно-техническое сопровождение программы

1. Багрова, Н. Г. Губительная сигарета [Текст] : классный час / Н. Г. Багрова // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 12-13.
2. Багрова, Н. Г. Режим дня [Текст] : классный час / Н. Г. Багрова // ПедСовет. – 2007. - № 4. – С. 3-5.
3. Дорофеева, Н. Путешествие в зелёную аптеку [Текст] : занятие по экологии / Н. Дорофеева // Воспитание школьников. – 2004. - № 5. – С. 67-71.
4. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья (1-5 классы) [Текст] / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2007. – 152 с.
5. Жук, Л. И. Ключи к здоровью [Текст] / Л. И. Жук. – Минск : Красико-Принт, 2007. – 128 с.
6. Капецкая, Г. А. Берегите здоровье! [Текст] / Г. А. Капецкая // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 4-5.
7. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст] : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2005. – 208 с.
8. Криволап, Н.С. Здоровье на тарелке [Текст] / Н.С. Криволап, О.А. Хаткевич. – Минск : Красико-Принт, 2005. – 128 с.
9. Кривош, Е. Н. Игра –путешествие «Откуда берутся грязнули?» [Текст] / Е. Н. Кривош // ПедСовет. – 2006. - № 10. – С. 12-14.
10. Крылова, И. Н. Береги здоровье смолоду! [Текст] : устный журнал / И. Н. Крылова // Педсовет. – 2006. - № 10. – С. 8-10.
11. Кузьмина, М. В. Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни [Текст] : театрализованное представление для учащихся 2-4 классов / М. В. Кузьмина // ПедСовет. – 2007. - № 4. – С. 14-16.
12. Лисина, Н. В. Зубы и уход за ними [Текст] / Н. В. Лисина // Начальная школа. – 2004. - № 8. – С. 56-58.
13. Милейко, В. Ф. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей [Текст] \ В. Ф. Милейко // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 3-5.
14. Обухова, Л. А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы) [Текст] / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О. Е. Жиренко. – М. : ВАКО, 2007. – 288 с.
15. Ожегов, С. И. Словарь русского языка [Текст] / С. И. Ожегов; под. общ. ред. Л. И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М. : Оникс 21 век, 2003. – 896 с.
16. Ротенберг, Р. Растить здоровым [Текст] : детская энциклопедия здоровья / Р. Ротенберг. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 592 с.

17. Сергеева, Т. В. Ослепительная улыбка на всю жизнь [Текст] : внеклассное занятие для учащихся 2 класса / Т. В. Сергеева // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 14-15.
18. Ситник, И. А. Вредным привычкам – нет! [Текст] / И. А. Ситник // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 14-15.
19. Стреньова, И. Я – человек, ты – человек [Текст] : научно-художественная литература / И. Стреньова. – М. : Детская литература, 1991. – 47 с.
20. Татабарина, Т. И. И учёба, и игра: природоведение [Текст] : популярное пособие для родителей и педагогов / Т. И. Татарбарина, Е. И. Соколова. – Ярославль : Академия развития, 2006. – 240 с.
21. Титов, С. В. День приветствий [Текст] / С. В. Титов // ПедСовет. – 2008. - № 2. – С. 3-7.
22. Феоктистова, В. Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии [Текст] : опыт работы методического объединения учителей начальных классов / В. Ф. Феоктистова. – Волгоград : Учитель, 2008. – 121 с.
23. Яковлева, Е. Н. Дни здоровья [Текст] / Е. Н. Яковлева // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 13.