Мhttp://gigabaza.ru/images/10/18098/m2a1b8be3.gifуниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Общеобразовательная школа № 44» города Калуги

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МО учителей начальной школы  протокол №\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | Согласовано  зам. дир. по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л,В.Блинова | Утверждаю  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Заикин |

**Программа внеурочной деятельности**

**по общекультурному направлению**

***«Будем здоровы!»***

*(уроки здоровья)*

Составитель: М.В. Власова - учитель начальных классов

Программа «Будем здоровы!» для учащихся начальной школы, общекультурное направление.

Программа «Будем здоровы!» реализует общекультурное направление внеурочной деятельности. Занятия направлены на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Учащиеся овладевают теоретическими и практическими навыками здорового образа жизни. Программа разработана с учётом возрастных особенностей учащихся начальной школы.

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………………………………..4

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности……………………………………………………………………..10

Учебно-тематический план……………………………………………………..14

Содержание программы ………………………………………………………..18

Список литературы………………………………………………………………26

**Пояснительная записка**

Здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. На состояние здоровья ребёнка влияют многие факторы. Это и малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни, неблагополучная 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 процесс обучения и воспитания 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 преодолевать трудности в учении. Большую помощь в этом окажут уроки здоровья.

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

Программа уроков здоровья по внеурочной деятельности составлена на основе программы уроков здоровья «Будем здоровы!» (автор-составитель Н.К.Шумилова, 2008г.)

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников на основе культурологического и личностно-ориентированного подходов.

**Цель данной программы** – формирование культуры здоровья обучающихся начальной школы.

Для достижения данной цели решаются следующие **задачи**:

- познакомить обучающихся с основными составляющими здорового образа жизни;

- обучить способам сохранения здоровья;

-способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье;

- развивать культуру двигательной активности;

- воспитывать нравственную культуру учащихся.

Цель и задачи программы уроков здоровья «Будем здоровы!» по общекультурному направлению соответствуют требованиям ФГОС, а также целям и задачам основной образовательной программы школы № 44.

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.

Уроки здоровья проводятся по следующей структуре:

1. Приветствие, разминка.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

4. Рефлексия.

Программа «Будем здоровы!» тесно связана с такими учебными дисциплинами как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, технология, изобразительное искусство. Уроки здоровья не являются обособленным (изолированным) 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.

Связь содержания программы с учебными предметами

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебная деятельность**  **(базовые предметы)** | **Внеурочная деятельность** |
| **Окружающий мир** (УМК «Начальная школа XXI века», автор Н.Ф. Виноградова).  Что такое здоровье. Твои помощники – органы чувств. Правила гигиены. О режиме дня. Правила поведения. Здоровая пища. Почему нужно правильно питаться. Почему нужно быть осторожным. Можно ли изменить себя? Если хочешь быть здоров, закаляйся! Какое бывает настроение. | Мы в Чистюлькине. Умывание и купание. Наши органы. Как научиться соблюдать режим дня. Соблюдаешь режим – бережешь здоровье. Посеешь привычку – пожнешь характер. Зачем человек питается. В гостях у витаминов. Режим питания. Правила поведения за столом. Здоровое питание – отличное настроение. Как правильно вести себя с незнакомыми людьми. Почему мы говорим неправду. Полезные и вредные привычки. Опасность в нашем доме. Правила безопасного поведения на улице. В транспорте. Тренинг безопасного поведения. |
| **Литературное чтение** (УМК «Начальная школа XXI века», автор-составитель Л.А. Ефросинина).  Народная мудрость (малые фольклорные жанры). Сказки народные и авторские. | Разыгрывание сценок, подбор пословиц и поговорок, подбор и сочинение загадок, сказок. |
| **Физическая культура** (программа А.П. Матвеева)  Комплексы утренней гимнастики. Подвижные игры. | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Игры. Спортивные путешествия. Спортивные эстафеты. Весёлые старты. Со спортом дружить – здоровым быть. Мы – спортивные ребята. |
| **Технология** (УМК «Начальная школа XXI века», автор Е.А. Лутцева)  Что выращивают в доме и возле дома. Технология выращивания растений. Технологические операции. | Здоровье – овощи, ягоды, фрукты. Здоровая пища для всей семьи. Лепка овощей, фруктов. |
| **Изобразительное искусство**  Реальность и фантазия | Конкурсы рисунков. |

Для проведения уроков здоровья 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.

Работая по программе внеурочной деятельности, педагог может внести изменения и реализовать свои творческие идеи. Для более эффективного проведения занятий учитель начальных классов может привлекать к этой работе школьного медицинского работника, педагога, психолога, родителей, имеющих медицинское образование.

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

Форма организации работы обучающихся по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная формы работы. Методы обучения, используемые при проведении теоретических занятий: беседа, демонстрация видеопрезентаций, игры, викторины. Методами проведения практических занятий являются: экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проектная деятельность и т.п. 80 % занятий проходят в активной форме.

Программа внеурочной деятельности «Будем здоровы!» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа рассчитана на 135ч (1 ч в неделю). Количество часов: 1 класс-33ч., 2 класс-34ч., 3 класс-34ч., 4 класс- 34ч.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Будем здоровы!» состоит из 6-ти разделов:

* «Уроки Мойдодыра». Обучающиеся знакомятся с правилами личной гигиены.
* «Как живёт наш организм». Обучающиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.
* «Правильное питание – залог здоровья». Обучающиеся знакомятся с правилами здорового питания.
* «Растём здоровыми». Обучающиеся изучают влияние здорового образа жизни на организм человека.
* «Сам себе я помогу и здоровье сберегу». У обучающихся развиваются навыки безопасного поведения.
* «Движение-это жизнь». У обучающихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой.

В содержании программы все разделы повторяются на протяжении 4-х лет обучения в школе, что способствует 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 «Будем здоровы!» 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 учащихся будут сформированы **личностные** УУД:

* различать основные нравственно-этические понятия;
* применять правила культурного поведения в обществе;
* соотносить поступок с моральной нормой (в школе, дома, в социуме);
* оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
* применять навыки культурного поведения за столом;
* применять навыки личной гигиены;
* бережное и разумное отношение к своему здоровью;
* анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
* сопереживать чувствам других людей;
* выражать положительное отношение к процессу познания о здоровом образе жизни;
* проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

У обучающихся будут сформированы **регулятивные** УУД:

* определять и формулировать цель деятельности;
* контролировать своё поведение в школе, дома, в гостях;
* планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
* организовывать подвижные игры со сверстниками;
* следить за чистотой и аккуратностью в одежде;
* использовать способы повышения работоспособности;
* корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
* проводить комплексы утренней зарядки, физминуток;
* определять последовательность действий при составлении режима дня;
* проявлять заботу о своём здоровье, ухаживать за своим организмом;
* правильно распределять время на работу и отдых;
* снимать утомление;
* 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;
* определять значимость здорового образа жизни, двигательной активности;
* иметь представление о том, как работают органы человека и зачем они нужны;
* определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
* воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
* знать негативное влияние вредных привычек на организм человека;
* выполнять упражнения для развития физических навыков;
* различать «полезные» и «вредные» продукты;
* проверять информацию о здоровье, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
* определять назначение физических упражнений;
* отличать подвижные игры от спортивных;
* презентовать подготовленную информацию о здоровье в наглядном и вербальном виде;
* знать, как и для чего необходимо питаться;
* определять признаки рационального питания;
* применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
* сравнивать различные объекты;
* приводить доказательно примеры здорового образа жизни;
* устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
* определять последовательность упражнений при составлении комплекса утренней зарядки;
* 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;
* стремиться к взаимопониманию между людьми;
* применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
* работать в команде;
* распределять роли в игре, в спектакле, инсценировке;
* составлять устные небольшие монологические высказывания.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Будем здоровы!» 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 от тематики и содержания изучаемого раздела.

Оценка планируемых результатов освоения программы проводится во время проведения тренингов, практических занятий, игр-соревнований, викторин; использования тестовых материалов: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др. Информационные, творческие проекты о здоровье, достижения учащихся оформляются в Портфолио учащегося начальной школы.

Итоговые занятия по окончании каждого года обучения проводятся в форме праздников, представления выполненных обучающимися проектов, спортивных путешествий и эстафет.

**Учебно-тематический план для обучающихся 1-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | |
| теория | практика |
|  | **Уроки Мойдодыра-4ч** |  |  |
| 1 | Здравствуй, Здоровячок! | 1 |  |
| 2 | Мы в Чистюлькине |  | 1 |
| 3-4 | Умывание и купание | 1 | 1 |
|  | **Как живёт наш организм-5ч** |  |  |
| 5 | Наши органы | 1 |  |
| 6-7 | Каким образом мы видим | 1 | 1 |
| 8-9 | Как нужно заботиться о глазах | 1 | 1 |
|  | **Правильное питание-залог здоровья-4ч** |  |  |
| 10-11 | Зачем человек питается | 1 | 1 |
| 12-13 | В гостях у Витаминов | 1 | 1 |
|  | **Растём здоровыми-9ч** |  |  |
| 14-15 | В здоровом теле - здоровый дух | 1 | 1 |
| 16 | Когда мы плачем | 1 |  |
| 17-18 | Щедрость и жадность | 1 | 1 |
| 19 | Почему мы говорим неправду | 1 |  |
| 20 | Вредные привычки | 1 |  |
| 21 | Почему дети грызут ногти | 1 |  |
| 22 | Сон – лучшее лекарство | 1 |  |
|  | **Сам себе я помогу и здоровье себерегу-7ч** |  |  |
| 23-25 | Как правильно вести себя с незнакомыми людьми | 1 | 2 |
| 26 | Что нужно делать, если что-то болит | 1 |  |
| 27 | Что нужно знать о лекарствах | 1 |  |
| 28-29 | Смотрим телевизор | 1 | 1 |
|  | **Движение – это жизнь-4ч** |  |  |
| 30 | Комплекс утренней гимнастики |  | 1 |
| 31 | Со спортом дружить - здоровым быть |  | 1 |
| 32 | Успей занять своё место |  | 1 |
| 33 | Мы – спортивные ребята |  | 1 |

**Учебно-тематический план для обучающихся 2-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | |
| теория | практика |
|  | **Уроки Мойдодыра-6ч** |  |  |
| 1-2 | Как ухаживать за руками | 1 | 1 |
| 3-4 | Как ухаживать за ногами | 1 | 1 |
| 5-6 | Забота о коже | 1 | 1 |
|  | **Как живёт наш организм-8ч** |  |  |
| 7-8 | Как нос чувствует запахи | 1 | 1 |
| 9-10 | Как мы говорим | 1 | 1 |
| 11 | Почему болят зубы | 1 |  |
| 12 | Как ухаживать за зубами |  | 1 |
| 13-14 | Надёжная опора нашего организма | 1 | 1 |
|  | **Правильное питание-залог здоровья-4ч** |  |  |
| 15-16 | Режим питания. Правила поведения за столом | 1 | 1 |
| 17 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  |
| 18 | Здоровье – овощи, ягоды, фрукты | 1 |  |
|  | **Растём здоровыми-8ч** |  |  |
| 19-20 | Невыдержанность | 1 | 1 |
| 21 | Источники загрязнения воды и воздуха | 1 |  |
| 22-23 | Лесная аптека | 1 | 1 |
| 24 | Как научиться соблюдать режим дня | 1 |  |
| 25-26 | Твоё здоровье в твоих руках | 1 | 1 |
|  | **Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч** |  |  |
| 27 | Курить - здоровью вредить | 1 |  |
| 28-29 | Посеешь привычку - пожнёшь характер | 1 | 1 |
| 30-31 | Как заботиться о безопасности | 1 | 1 |
|  | **Движение – это жизнь-3ч** |  |  |
| 32 | Прыгающие воробышки |  | 1 |
| 33-34 | Путешествие по стране Здоровья |  | 2 |

**Учебно-тематический план для обучающихся 3-го класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | |
| теория | практика |
|  | **Уроки Мойдодыра-3ч** |  |  |
| 1 | В гостях у Гигиены | 1 |  |
| 2-3 | Где чистота, там здоровье! | 1 | 1 |
|  | **Как живёт наш организм-5ч** |  |  |
| 4 | Скелет – наша опора | 1 |  |
| 5-6 | Ослепительная улыбка | 1 | 1 |
| 7-8 | Как мы слышим | 1 | 1 |
|  | **Правильное питание-залог здоровья-5ч** |  |  |
| 9 | Быть может еда, прибавляет года | 1 |  |
| 10-11 | Самые полезные продукты | 1 | 1 |
| 12-13 | Стоит ли верить рекламе? | 1 | 1 |
|  | **Растём здоровыми-7ч** |  |  |
| 14-15 | Как сохранить и укрепить своё здоровье | 1 | 1 |
| 16-17 | Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье |  | 2 |
| 18-19 | Труд и отдых | 1 | 1 |
| 20 | Здоровье – богатство на все времена | 1 |  |
|  | **Сам себе я помогу и здоровье себерегу-9ч** |  |  |
| 21-22 | Как организм защищает себя | 1 | 1 |
| 23-25 | Первая помощь при травмах | 1 | 2 |
| 26 | Опасность в нашем доме | 1 |  |
| 27-29 | Правила безопасного поведения на улице, в транспорте | 1 | 2 |
|  | **Движение – это жизнь-5ч** |  |  |
| 30 | Спорт любить – здоровым быть |  | 1 |
| 31 | Народные игры |  | 1 |
| 32-33 | Быстрее, выше, сильнее |  | 2 |
| 34 | Эстафета Здоровячков |  | 1 |

**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 | Через кочки и пенёчки |  | 1 |
| 34 | Спортивное путешествие |  | 1 |

**Содержание программы 1-го класса**

1. *Уроки Мойдодыра*

«Здравствуй, Здоровячок!»(знакомство со Здоровячком). «Мы в чистюлькине»(агра-путешествие в город Чистюлькин). Правило мытья рук. Как купаются птицы и животные. Особенности роста волос и уход за ними. Как следить за школьной одеждой. Правило чистки зубов. Инсценировка произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр».

1. *Как живёт наш организм*

Беседы «Наши органы», «Каким образом мы видим». Практическое занятие «Как нужно заботиться о глазах». Викторина «Как беречь зрение».

1. *Правильное питание-залог здоровья*

Викторина «Зачем человек питается». «В гостях у Витаминов» (экскурсия в медкабинет или в аптеку).

1. *Растём здоровыми*

«В здоровом теле - здоровый дух» (комплекс упражнений утренней гимнастики). Конкурс пословиц и поговорок о щедрости и жадности. Беседы по темам: « Кого можно назвать лжецом», «Почему дети говорят неправду», «Вредные и полезные привычки, причины их возникновения», «Почему люди плачут». Викторина «Почему сон – лучшее лекарство».

1. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

Тренинг безопасного поведения «Как правильно вести себя с незнакомыми людьми. Игра-соревнование «Я в безопасности». «Что нужно делать, если что-то болит» (экскурсия в медкабинет). «Смотрим телевизор» (игра «Полезно-вредно»). «Домашняя аптечка» (практическое занятие).

1. *Движение – это жизнь*

Выполнение комплекса утренней гимнастики. Спортивно-развлекательные игры «Со спортом дружить - здоровым быть», «Успей занять своё место». Праздник «Мы – спортивные ребята».

**Содержание программы 2-го класса**

1. *Уроки Мойдодыра*

«Как ухаживать за руками», «Как ухаживать за ногами» (игра-практикум), «Кто больше» (игра-соревнование). Видеопрезентация «Кожа - надёжная защита организма». «Забота о коже» (практическое занятие).

1. *Как живёт наш организм*

Беседа «Как нос чувствует запахи», «Как мы говорим». «Почему болят зубы» (игра «Угадай-ка»). Практикум «Как ухаживать за зубами». Конкурс рисунков на асфальте «Ослепительная улыбка». «Надёжная опора нашего организма» (соревнование «Стройная спина», упражнения «За водой», «Препятствие»).

1. *Правильное питание-залог здоровья*

«Режим питания. Правила поведения за столом» (практическое занятие в школьной столовой). «Здоровая пища для всей семьи»(сказка о правильном питании, игра «Угадай-ка»). «Здоровье – овощи, ягоды, фрукты» (игра «Полезные или вредные продукты», выставка продуктов, содержащих витамины)

1. *Растём здоровыми*

«Невыдержанность» (тренинг «Умей сдерживаться»). «Источники загрязнения воды и воздуха»(видеофильм о воде). «Лесная аптека» (экскурсия в парк). «Как научиться соблюдать режим дня» (практикум «Мой режим»). «Твоё здоровье в твоих руках» (спортивная игра на спортплощадке).

1. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Курить - здоровью вредить»(представление спектакля «Возвращение Гулливера» (сказка про курение). Игра-упражнение «Сорняки и розы»). «Посеешь привычку - пожнёшь характер» (практическое занятие «Роль рекламы на формирование вредных привычек», игра-кричалка «Разрешается-запрещается»). Тренинг безопасного поведения (на спортплощадке).

1. *Движение – это жизнь*

Подвижная игра «Прыгающие воробышки». «Путешествие по стране Здоровья» ( путешествие по станциям здоровья, где учащиеся применяют теоретические знания и практические навыки по сохранению и укреплению здоровья).

**Содержание программы 3-го класса**

1. *Уроки Мойдодыра*

Игра-путешествие «В гостях у Гигиены». «Где чистота, там здоровье!» (сценка «Волшебная щёточка», конкурс загадок, игра «Полезно-вредно»).

1. *Как живёт наш организм*

«Скелет – наша опора» ( кроссворд «Скелет», упражнения для формирования правильной осанки). «Ослепительная улыбка»(игра «Найди верный ответ», конкурс рисунков о продуктах, полезных для зубов). Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха (экскурсия в медкабинет).

1. *Правильное питание-залог здоровья*

«Быть может еда, прибавляет года»(блиц-опрос учащихся 2-х,4-х классов). «Самые полезные продукты» (соревнование «Собери корзинку», конкурс загадок о продуктах). «Стоит ли верить рекламе?» (видеопрезентация «Что нам рекламируют», составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление)

1. *Растём здоровыми*

Тренинг «Как сохранить и укрепить своё здоровье». «Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье» (игра-соревнование «Кто больше покажет»). «Труд и отдых»(беседа «Почему человеку необходимо отдыхать», тренинг «Как я отдыхаю». «Здоровье – богатство на все времена»(инсценировка сказки «В трёх соснах заблудились»).

1. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Как организм защищает себя» (экскурсия в медкабинат). «Первая помощь при ушибах и порезах» (практическое занятие). «Опасность в нашем доме» (практическое занятие «Если кто-то постучался…»). «Правила безопасного поведения на улице, в транспорте» (викторина «Как вести себя на улице. В транспорте», экскурсия по городу).

1. *Движение – это жизнь*

Спортивная эстафета «Спорт любить – здоровым быть». Народные игры на спортплощадке. Игра-эстафета «Быстрее, выше, сильнее». Спортивное соревнование «Эстафета Здоровячков» в спортзале.

**Содержание программы 4-го класса**

1. *Уроки Мойдодыра*

«Советы доктора Воды» (инсценировка стихотворения А. Барто из серии «Самовар»). «Гигиена одежды» (игра-соревнование «Я опрятен и аккуратен»).

1. *Как живёт наш организм*

«Заседание клуба Здоровячков» (в спортзале). Командная игра «Что? Где? Когда?». «Как сохранить и укрепит своё здоровье» (спортивная эстафета). «Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье» (тренинг).

1. *Правильное питание-залог здоровья*

«Секреты здорового питания» (практическое занятие «Составление меню»). «Как и что мы едим» (игра «Мы идём в магазин»). «Витамины – наши друзья и помощники» (конкурсная программа). «Кто такие микробы» (видеопрезентация «Микробы», игра «Угадай-ка»). «Здоровое питание – отличное настроение» (экскурсия в школьную столовую).

1. *Растём здоровыми*

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (комплекс утренней гимнастики). «Полезные и вредные привычки» (игра «Давай поговорим», игра «Да-нет», «Комплемент»). «Моя жизнь – радуга»(соревнование «Выбери правильное решение»). «Крепок телом – богат и делом» (спортивная эстафета).

1. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Оказание первой помощи» (кроссворд «Наши органы», практическая

работа «Первая помощь при переломах»). Беседа «Что такое

переутомление и как его избежать». «Как защитить себя от болезни»

(практическое занятие на улице).

1. *Движение – это жизнь*

Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки». Спортивное путешествие на спортплощадке.

**Список литературы**

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. Расти 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. Стрменьова, И. Я – человек, ты – человек [Текст] : научно-художественная литература / И. Стрменьова. – 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. Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс] – Режим доступа: .
23. Феоктистова, В. Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии [Текст] : опыт работы методического объединения учителей начальных классов / В. Ф. Феоктистова. – Волгоград : Учитель, 2008. – 121 с.
24. Яковлева, Е. Н. Дни здоровья [Текст] / Е. Н. Яковлева // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 13.