

# **"Будь здоров"**

**(РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)**

**Исполнители:**

**Пономарева Валентина  
Михайловна,**

учитель начальных классов МБОУ

"Ижморская средняя  
общеобразовательная школа №1"

пгт Ижморский

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |              |
|---|--------------|
| <b>• Пояснительная записка</b>  | <b>4-20</b>  |
| • Введение . Актуальность курса.  | 4-8          |
| • Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно - оздоровительному направлению внеурочной деятельности                     | 8-11         |
| • Межпредметные связи программы внеурочной деятельности   | 11-14        |
| • Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности                        | 14-17        |
| • Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане   | 17-20        |
| <b>• Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности</b>   | <b>20-23</b> |
| • Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности               | 23-24        |
| • Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности | 24-25        |

|   |              |
|---|--------------|
| • <b>Литература</b>   | <b>26-27</b> |
| • <b>Учебный план</b>   | <b>28-59</b> |
| • Учебный план 1 класс  | 28           |
| • Учебно - тематический план 1 класс                                | 28-32        |
| • Учебный план 2 класс  | 33           |
| • Учебно - тематический план 2 класс                                | 34-37        |
| • Учебный план 3 класс  | 38           |
| • Учебно - тематический план 3 класс                                | 39-42        |
| • Учебный план 4 класс  | 43           |
| • Учебно - тематический план 4 класс                                | 44-47        |
| • Учебная программа курса   | 48-58        |
| 4.10. Критерии оценки знаний и умений                               | 59           |
| <b>5. Приложение</b>  | <b>60-88</b> |
| 5.1 Тестовый материал, примерные виды анкет .                       | 60-71        |
| 5.2 Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» | 72-88        |

- **Пояснительная записка**

- **Введение**

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

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Цветок здоровья»** включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

**В нашей школе за последние годы регулярно проводится мониторинг здоровья. 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, печени, эндокринной и костно-мышечной системы, а также наблюдается существенный рост врождённых аномалий (перечень**

зарегистрированных заболеваний по нашей школе представлен в таблицах ниже).

| Школа |  |                                |                              |   |                           |                         |                               |                          | Группы здоровья       |                                  |                                  |
|-------|--|--------------------------------|------------------------------|---|---------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| №     |  | Осм<br>отре<br>но<br>всег<br>о | С<br>пониже<br>нием<br>слуха | С<br>пон<br>иже<br>ние<br>м<br>зре<br>ния | С<br>дефек<br>том<br>речи | Со<br>скол<br>иозо<br>м | С<br>наруше<br>нием<br>осанки | Всего<br>заболе<br>ваний | 1                     | 2                                | 3                                |
| 1     | Всег<br>о<br>дете<br>й в<br>возр<br>асте<br>до 18<br>лет | 536                            | 1                            | 171                                       | 19                        | 48                      | 173                           | 1566                     | <b>13</b><br><b>5</b> | <b>1</b><br><b>5</b><br><b>7</b> | <b>1</b><br><b>3</b><br><b>6</b> |
| 2     | Из<br>них<br>дете<br>й до<br>15<br>лет                   | 322                            | 1                            | 199                                       | 19                        | 36                      | 25                            | 1249                     | <b>13</b><br><b>2</b> | <b>9</b><br><b>6</b>             | <b>9</b><br><b>1</b>             |
| 3     | Пере<br>д<br>пост<br>упле                                | 113                            | 1                            | 10  | 19                        | 1                       | 2                             | 127                      | <b>18</b>             | <b>8</b><br><b>3</b>             | <b>1</b><br><b>0</b>             |

|   |  |     |   |    |   |   |    |     |    |        |        |   |
|---|--|-----|---|----|---|---|----|-----|----|--------|--------|---|
|   | -<br>нием<br>в 1<br>клас<br>с                  |     |   |    |   |   |    |     |    |        |        |   |
| 4 | В<br>конц<br>е<br>1-го<br>года<br>обуч<br>ения | 97  | - | 33 | - | 2 | 15 | 156 | 15 | 7<br>6 | 5      | 1 |
| 5 | При<br>пере<br>ходе<br>в 5<br>клас<br>с        | 104 | - | 37 | - | 1 | 29 | 163 | 16 | 7<br>2 | 1<br>6 | - |

| Патология                                     | 2013год        |          | 2014 год  |           |
|---|----------------|----------|-----------|-----------|
|   | Всего<br>класс | 1-4      | Всего     | 1-4 класс |
| 1<br>Новообразования                          | 3              | 1        | 3         | 1         |
| 2 Болезни крови                               | 7              | 3        | 7         | 2         |
| 3 Анемия                                      | 1              | 1        | 1         | 1         |
| <b>4 Болезни<br/>эндокринной<br/>системы,</b> | <b>37</b>      | <b>8</b> | <b>55</b> | <b>8</b>  |

|  |            |           |            |           |
|--|------------|-----------|------------|-----------|
| <b>расстройства<br/>питания и<br/>нарушения<br/>объёма веществ</b> |            |           |            |           |
| 5 Сахарный<br>диабет   | 2          | 1         | 2          | 1         |
| <b>6 Болезни<br/>нервной<br/>системы</b>                           | <b>32</b>  | <b>17</b> | <b>64</b>  | <b>15</b> |
| <b>7 Болезни глаза<br/>и его<br/>придаточного<br/>аппарата</b>     | <b>50</b>  | <b>79</b> | <b>71</b>  | <b>72</b> |
| 8 Болезни<br>системы<br>кровообращения                             | 38         | 9         | 35         | 6         |
| <b>9 Болезни<br/>органов<br/>дыхания</b>                           | <b>167</b> | <b>48</b> | <b>157</b> | <b>36</b> |
| 10 Болезни<br>органов<br>пищеварения                               | 28         | 5         | 25         | 4         |
| 11 Болезни кожи  | 7          | 9         | 5          | 6         |
| <b>12 Болезни<br/>костно-<br/>мышечной<br/>системы</b>             | <b>3</b>   | <b>16</b> | <b>2</b>   | <b>17</b> |
| <b>Из них сколиоз</b>  | <b>43</b>  | <b>3</b>  | <b>28</b>  | <b>5</b>  |
| <b>Нарушение</b>   | <b>19</b>  | <b>70</b> | <b>5</b>   | <b>66</b> |

|   |           |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>осанки</b>   |           |           |           |           |
| <b>Плоскостопие</b>   | <b>79</b> | <b>19</b> | <b>60</b> | <b>33</b> |
| <b>13 Болезни мочеполовой системы</b>   | <b>10</b> | <b>6</b>  | <b>2</b>  | <b>6</b>  |
| <b>14 Врождённые аномалии (пороки развития), деформация и хромосомные нарушения</b> | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  |

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

- **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

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

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

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

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- **Формирование:**
  - представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
  - навыков конструктивного общения;
  - потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- **Обучение:**
  - осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
  - правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
  - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
  - упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок здоровья**» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе .

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

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы №1 как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

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

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

- **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

| <b>предмет</b>      | <b>содержание учебной дисциплины</b>   | <b>Содержание программы «Будь здоров!»</b>   |
|---------------------|--|--|
| Литературное чтение | Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество. | Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.                                |
| Окружающий мир      | Сезонные изменения в природе.<br>Организм человека.<br>Опора тела и движение.                        | Экскурсия «У природы нет плохой погоды».<br>Осанка – это красиво.<br>Умеем ли мы питаться. |

|                           |   |  |
|---------------------------|---|--|
|                           | Наше питание.   |  |
| Технология                | От замысла к результату.<br>Технологические операции.                               | Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.   |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии.   | Мир эмоций и чувств.<br>Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».  |
| Физическая культура       | Отличие физических упражнений от обыденных.<br>Эстафеты по преодолению препятствий. | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.<br>День здоровья «Дальше, быстрее, выше».    |
| Музыка                    | Выразительность музыкальной интонации.  | Мир эмоций и чувств.<br>Прослушивание музыкальных композиций: Моцарта, Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д. |

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Цветок здоровья» необходима материально-техническая база:

**1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, 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.

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

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

- **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 30-35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, а также вне школьного учреждения.

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

Таблица №2.

| <b>формы проведения занятия<br/>и виды деятельности</b> | <b>тематика</b>   |
|---|---|
| Игры  | Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим<br>“Я б в спасатели пошел”<br>«Остров здоровья»<br>«Витаминка»   |
| Беседы  | Полезные и вредные продукты<br>Гигиена правильной осанки<br>Как закаляться?<br>Мой внешний вид –залог здоровья<br>Как питались в стародавние времена и питание нашего времени<br>Мода и школьные будни<br>Как защититься от простуды и гриппа                     |
| Тесты и анкетирование                                   | Чему мы научились за год.<br>«Правильно ли вы питаетесь?»<br>«Что мы знаем о здоровье»<br>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»<br>«Мои отношения к одноклассникам»<br>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»<br>«Лучше не рисковать»<br>«Расти здоровым». |

|   |   |
|---|---|
| Круглые столы   | <p>«Как сохранять и укреплять свое здоровье»</p> <p>Мир моих увлечений (презентация детских портфолио).</p> <p>Моя лестница успеха.</p>   |
| Школьные конференции  | <p>В мире интересного.</p> <p>Презентация проектов по интересующим темам.</p>   |
| Просмотр тематических видеофильмов                                  | <p>«Как сохранить и укрепить зрение»</p> <p>«Быстрое развитие памяти»</p> <p>«Человек»</p> <p>«Мышление и мы»</p> <p>Клещевой энцефалит</p> <p>Вредные и полезные растения.</p>                         |
| Экскурсии   | <p>«Сезонные изменения и как их принимает человек»</p> <p>«Природа – источник здоровья»</p> <p>«У природы нет плохой погоды»</p> <p>ДЮСШ</p> <p>Дворец творчества детей.</p> <p>Детская библиотека.</p> |
| Дни здоровья, спортивные мероприятия                                | <p>Фестиваль» Спорт, здоровье, творчество» Народные игры.</p> <p>«Дальше, быстрее, выше»</p> <p>«Хочу остаться здоровым»</p> <p>«За здоровый образ жизни»</p> <p>«Весёлые старты»</p>                   |
| Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | <p>«В здоровом теле - здоровый дух»</p> <p>«Моё настроение»</p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>Вредные и полезные растения.</p> <p>Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»</p> <p>«Продукты для здоровья»</p> <p>«Мы за здоровый образ жизни»</p> <p>«Нет курению!»</p> <p>Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»</p> |
| Решение ситуационных задач                          | <p>Культура питания.</p> <p>Первая доврачебная помощь.</p> <p>Умение сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?</p> <p>Этикет.</p> <p>Лесная аптека на службе человека</p> <p>Вредные привычки</p>                                  |
| Театрализованные представления, кукольный театр     | <p>Кукольный театр .Стихотворение «Ручеёк»</p> <p>Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»</p> <p>Спектакль С. Преображенский «Капризулька»</p> <p>Спектакль «Спешите делать добро»</p>  |
| Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании» | <p>«Разговор о правильном питании»</p> <p>«Вкусные и полезные вкусы»</p>  |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует

формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

- **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6,5 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "**Цветок здоровья**" состоит из четырёх частей:

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

профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

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

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы 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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами программы** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок здоровья**» является формирование следующих умений:

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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «**Цветок здоровья**» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- **Регулятивные УУД:**
  - **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
  - **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
  - Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
  - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
  - Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» 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 укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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

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

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

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела **в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.**

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем **архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: **викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.**

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Литература**

1. Горячева Е.А. Воспитание чувства ответственности за своё здоровье. // Начальная школа – 2009 – № 6 – С. 89-92.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - /Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Егорова О.Е. Содружество семьи и школы – залог успеха в воспитании здорового образа жизни. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 74-76.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская

6. Марданова Е.У. Здоровое питание. // Начальная школа – 2009 – № 5 – С. 66-68.
7. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Школа докторов природы», - М:ВАКО, 2011г. – 286 с - /Мастерская учителя.
9. Рагимова О.А.. Пути оздоровления младших школьников. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 72-74.
- 10.Соловова Н.А. Здоровьесберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства. – Самара, ГОУ СИПКРО, 2007 – 140с.
- 11.Шепелева С.З. Наша тропинка здоровья. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 79- 82.
12. 2011г. – 286 с - /Мастерская учителя.
- 13.Интернет ресурсы.

Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru/>

Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок <http://festival.1september.ru/>

Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**«Цветы здоровья»**

**1 класс**

**«Первые шаги к здоровью»**

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

|  |  |  |             |  |
|--|--|--|-------------|--|
|  |  |  | В том числе |  |
|--|--|--|-------------|--|

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | лекции | практические занятия | Форма контроля   |
|-------|-----------------------------------|-------------|--------|----------------------|------------------|
| 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           | 2      | 5                    | 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          | 13     | 20                   |                  |

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*1 класс*

*«Первые шаги к здоровью»*

***Цель:***

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 года

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

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов и<br>дисциплин                         | Всего,<br>час. | В том числе |  |                                      | Форма<br>контро-ля |
|----------|---|----------------|-------------|--|--------------------------------------|--------------------|
|          |   |                | лекции      | Выезд<br>ные<br>занятия,<br>стажировки,<br>деловые<br>игры | Прак<br>тичес<br>кие<br>заня-<br>тия |                    |
| I        | <b><i>Введение «Вот<br/>мы и в школе».</i></b>                  | <b>4</b>       | <b>1</b>    | <b>1</b>   | <b>2</b>                             |                    |
| 1.1      | Дорога к доброму<br>здоровью                                    | 1              |             |  | 1                                    |                    |
| 1.2      | Здоровье в<br>порядке- спасибо<br>зарядке                       | 1              |             |  | 1                                    |                    |
| 1.3      | Настроение в<br>школе и после<br>школы.                         | 1              | 1           |  |                                      |                    |
| 1.4      | Праздник<br>чистоты «К нам<br>приехал<br>Мойдодыр»              | 1              |             | 1  |                                      | Празд-ник          |
| II       | <b><i>Питание и<br/>здоровье</i></b>                            | <b>5</b>       | <b>3</b>    |  | <b>2</b>                             |                    |
| 2.1      | Витаминная<br>тарелка на<br>каждый день.<br>Конкурс<br>рисунков | 1              | 1           |  |                                      |                    |

|     |   |          |          |  |          |                    |
|-----|---|----------|----------|--|----------|--------------------|
|     | «Витамины наши друзья и помощники»  |          |          |  |          |                    |
| 2.2 | Культура питания<br>Приглашаем к чаю  | 1        |          |  | 1        |                    |
| 2.3 | Ю.Тувим<br>«Овощи»<br>(кукольный театр<br>умеет ли мы<br>правильно<br>питаться) | 1        | 1        |  |          |                    |
| 2.4 | Здоровая пища<br>для всей семьи.  |          | 1        |  |          |                    |
| 2.5 | «Светофор<br>здоровья»  | 1        |          |  | 1        | Игра-<br>викторина |
| III | <b><i>Моё здоровье в<br/>моих руках</i></b>                                     | <b>7</b> | <b>2</b> |  | <b>5</b> |                    |
| 3.1 | Соблюдаем мы<br>режим, быть<br>здоровыми<br>хотим.                              | 1        | 1        |  |          |                    |
| 3.2 | Как сделать сон<br>полезным? Сон –<br>лучшее<br>лекарство!                      | 1        | 1        |  |          |                    |
| 3.3 | «Весёлые<br>старты» в рамках<br>фестиваля                                       | 1        |          |  | 1        | соревнования       |

|           |  |          |          |  |          |                                 |
|-----------|--|----------|----------|--|----------|---------------------------------|
|           | «Спорт, здоровье, творчество»  |          |          |  |          |                                 |
| 3.4       | Экскурсия<br>«Сезонные изменения и как их принимает человек»   | 1        |          |  | 1        |                                 |
| 3.5       | Народные игры.<br>Старинная русская игра<br>«Городки»  | 1        |          |  | 1        |                                 |
| 3.6       | <u>День здоровья</u><br>«Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья»   | 1        |          |  | 1        | Праз -дник на парал- лель .1кл. |
| 3.7       | В здоровом теле - здоровый дух   | 1        |          |  | 1        | виктори на                      |
| <b>IV</b> | <b><i>Я в школе и дома</i></b>   | <b>6</b> | <b>3</b> |  | <b>3</b> |                                 |
| 4.1       | Мой внешний вид – залог здоровья   | 1        | 1        |  |          |                                 |
| 4.2       | Забота о глазах.<br>Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз. | 1        | 1        |  |          |                                 |

|          |   |          |          |  |          |                |
|----------|---|----------|----------|--|----------|----------------|
| 4.3      | Уход за зубами.<br>Как сохранить улыбку красивой?<br>Встреча с врачом стоматологом.   | 1        |          |  | 1        |                |
| 4.4      | Уход за ушами.<br>Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.                | 1        |          |  | 1        |                |
| 4.5      | Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп.<br>Плоскостопие. | 1        | 1        |  | 1        |                |
| 4.6      | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим                         | 1        | 1        |  |          | игра-викторина |
| <b>V</b> | <b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>  | <b>4</b> | <b>1</b> |  | <b>3</b> |                |
| 5.1      | “Хочу остаться здоровым”.<br>Встреча с действующими спортсменами города, мастерами,   | 1        | 1        |  |          |                |

|            |  |          |          |  |          |                     |
|------------|--|----------|----------|--|----------|---------------------|
|            | ветеранами спорта.   |          |          |  |          |                     |
| 5.2        | «Я выбираю здоровье!»<br>(встреча с инспектором ГИБДД)                             | 1        |          |  | 1        |                     |
| 5.3        | Посещение ДЮСШ   | 1        |          |  | 1        |                     |
| 5.4        | «Как сохранять и укреплять свое здоровье»  | 1        |          |  | 1        | круг-лый стол       |
| <b>VI</b>  | <b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>  | <b>3</b> | <b>2</b> |  | <b>1</b> |                     |
| 6.1        | Моё настроение .<br>Передай улыбку по кругу.<br>Выставка рисунков «Моё настроение» | 1        | 1        |  |          | день вежливости     |
| 6.2        | «Твой звёздный час» (мини-спартакиада)   | 1        |          |  | 1        | Мини – спарта-киада |
| 6.3        | “Я б в спасатели пошел”  | 1        | 1        |  |          | ролевая игра        |
| <b>VII</b> | <b><i>«Вот и стали мы на год</i></b>   | <b>4</b> | <b>2</b> |  | <b>2</b> |                     |

|     |  |    |    |   |    |             |
|-----|--|----|----|---|----|-------------|
|     | <i>взрослей»</i>   |    |    |   |    |             |
| 7.1 | Опасности летом<br>(просмотр видео -<br>фильма)  | 1  | 1  |   |    |             |
| 7.2 | Первая<br>доврачебная<br>помощь  | 1  |    |   | 1  |             |
| 7.3 | Вредные и<br>полезные<br>растения.<br>Кукольный театр:<br>Русская народная<br>сказка «Репка» | 1  | 1  |   |    |             |
| 7.4 | Чему мы<br>научились за год.   | 1  |    |   | 1  | диагностика |
|     | Итого:   | 33 | 14 | 1 | 18 |             |

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **«Цветок здоровья»**

#### **2 класс**

#### **«Если хочешь быть здоров»**

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю(34 часа)

|  |  |  |             |  |
|--|--|--|-------------|--|
|  |  |  | В том числе |  |
|--|--|--|-------------|--|

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | лекции | практические занятия | Форма контроля                             |
|-------|-----------------------------------|-------------|--------|----------------------|--|
| I     | Введение «Вот мы и в школе».      | 4           | 1      | 3                    | КВН  |
| II    | Питание и здоровье                | 5           | 3      | 2                    | викторина                                  |
| III   | Моё здоровье в моих руках         | 7           | 4      | 3                    | За круглым столом                          |
| IV    | Я в школе и дома                  | 6           | 3      | 3                    | КВН  |
| V     | Чтоб забыть про докторов          | 4           | 1      | 3                    |  |
| VI    | Я и моё ближайшее окружение       | 4           | 2      | 2                    | Школьная научно – практическая конференция |
| VII   | «Вот и стали мы на год взрослей»  | 4           | 2      | 2                    | Диагностика                                |
|       | Итого:                            | 34          | 16     | 18                   |  |

## *2 класс*

### *«Если хочешь быть здоров»*

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

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов и<br>дисциплин  | Всего,<br>час. | В том числе |  |                              | Форма<br>контроля |
|----------|--|----------------|-------------|--|------------------------------|-------------------|
|          |  |                | лекции      | выездные<br>занятия,<br>стажировки,<br>деловые<br>игры | практи-<br>ческие<br>занятия |                   |
| I        | <b><i>Введение «Вот<br/>мы и в школе».</i></b>   | 4              | 1           |  | 3                            |                   |
| 1.1      | Почему мы<br>болеем?<br>Причины и<br>признаки<br>болезни.<br>Профилактика<br>болезней.                     | 1              |             |  | 1                            |                   |
| 1.2      | Кто и как<br>предохраняет<br>нас от болезней.<br>Как организм<br>помогает себе<br>сам.                     | 1              |             |  | 1                            |                   |
| 1.3      | Какие врачи нас<br>лечат.<br>Самоанализ<br>здоровья.<br>Анализ<br>жизненных и<br>литературных<br>ситуаций. | 1              | 1           |  |                              |                   |

|     |  |   |   |  |   |     |
|-----|--|---|---|--|---|-----|
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья   | 1 |   |  | 1 | КВН |
| II  | <b><i>Питание и здоровье</i></b>   | 5 | 3 |  | 2 |     |
| 2.1 | Как избежать отравлений?<br>Признаки пищевого отравления.<br>«Помоги себе сам»<br>(практические советы при отравлениях)      | 1 | 1 |  |   |     |
| 2.2 | Отравление лекарствами.<br>Признаки лекарственного отравления.<br>«Помоги себе сам»<br>(практические советы при отравлениях) | 1 | 1 |  |   |     |
| 2.3 | Спектакль «Я выбираю кашу»   | 1 | 1 |  |   |     |
| 2.4 | Культура питания.<br>Этикет.   | 1 |   |  | 1 |     |

|     |   |   |   |  |   |           |
|-----|---|---|---|--|---|-----------|
| 2.5 | Светофор<br>здорового<br>питания  | 1 |   |  | 1 | викторина |
| III | <i>Моё здоровье в<br/>моих руках</i>  | 7 | 4 |  | 3 |           |
| 3.1 | Прививки от<br>болезней.<br>Инфекционные<br>болезни. Игра<br>«Полезно –<br>вредно»  | 1 | 1 |  |   |           |
| 3.2 | Как закаляться?<br>Обтирание и<br>обливание.<br>Шесть<br>признаков<br>здорового и<br>закалённого<br>человека.<br>Долгожитель. | 1 | 1 |  |   |           |
| 3.3 | Что нужно<br>знать о<br>лекарствах.<br>Аллергия.<br>Домашняя<br>аптечка.  | 1 | 1 |  |   |           |
| 3.4 | Спортивный<br>праздник<br>«Кузнечики»   | 1 |   |  | 1 |           |
| 3.5 | Безопасность  | 1 |   |  | 1 |           |

|     |   |   |   |  |   |                |
|-----|---|---|---|--|---|----------------|
|     | при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы) |   |   |  |   |                |
| 3.6 | Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)           | 1 |   |  | 1 |                |
| 3.7 | Слагаемые здоровья  | 1 | 1 |  |   | Круг-лый стол. |
| IV  | <b><i>Я в школе и дома</i></b>  | 6 | 3 |  | 3 |                |
| 4.1 | Я и мои одноклассники   | 1 | 1 |  |   |                |
| 4.2 | Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.  | 1 | 1 |  |   |                |

|     |   |   |   |  |   |                  |
|-----|---|---|---|--|---|------------------|
| 4.3 | Гигиена<br>позвоночника.<br>Сколиоз   | 1 |   |  | 1 |                  |
| 4.4 | Шалости и<br>травмы   | 1 |   |  | 1 |                  |
| 4.5 | «Я сажусь за<br>уроки»<br>Переутомление<br>и утомление  | 1 | 1 |  |   |                  |
| 4.6 | Умники и<br>умницы  | 1 |   |  | 1 | КВН              |
| V   | <b><i>Чтоб забыть<br/>про докторов</i></b>  | 4 | 1 |  | 3 |                  |
| 5.1 | «А вы знаете?»<br>Встреча с<br>действующими<br>спортсменами<br>города,<br>мастерами,<br>ветеранами<br>спорта. | 1 | 1 |  |   |                  |
| 5.2 | «Мы за<br>здоровый образ<br>жизни».<br>(Выставка<br>рисунков)   | 1 |   |  | 1 | Круг-лый<br>стол |
| 5.3 | <u>День здоровья</u><br>«Самый<br>здоровый  | 1 |   |  | 1 |                  |

|     |  |   |   |  |   |  |
|-----|--|---|---|--|---|--|
|     | класс» в рамках<br>фестиваля<br>«Спортивное<br>здоровье,<br>творчество»  |   |   |  |   |  |
| 5.4 | Клуб выходного<br>дня. Катание на<br>лыжах, коньках.<br>Конкурс<br>«Снеговик-<br>2014»   | 1 |   |  | 1 |  |
| VI  | <i>Я и моё<br/>ближайшее<br/>окружение</i>   | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 6.1 | Мир эмоций и<br>чувств.  | 1 | 1 |  |   |  |
| 6.2 | Воспитай себя.<br>Е Пермяк<br>«Самое<br>страшное», В.<br>Осеева «Кто<br>наказал его?»<br>Почему<br>грубость<br>порицается<br>людьми? | 1 | 1 |  |   |  |
| 6.3 | Я выбираю<br>движение.<br>Подвижные<br>игры на   | 1 |   |  | 1 |  |

|     |  |    |    |  |    |                           |
|-----|--|----|----|--|----|---------------------------|
|     | воздухе.   |    |    |  |    |                           |
| 6.4 | «Кто ходит больше, тот живёт дольше».  | 1  |    |  | 1  | Научн. практ. конференция |
| VII | <b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>  | 4  | 2  |  | 2  |                           |
| 7.1 | Я и опасность.<br>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.     | 1  | 1  |  |    |                           |
| 7.2 | Чем и как можно отравиться.<br>Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1  |    |  | 1  |                           |
| 7.3 | Как помочь себе при тепловом ударе?  | 1  | 1  |  |    |                           |
| 7.4 | Наши успехи и достижения   | 1  |    |  | 1  | диагностика               |
|     | Итого:   | 34 | 16 |  | 18 |                           |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## «Цветок здоровья»

3 класс

### «По дорожкам здоровья»

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа).

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,<br>час. | В том числе |                              | Форма<br>контроля            |
|----------|-----------------------------------|----------------|-------------|------------------------------|------------------------------|
|          |                                   |                | лекции      | практи-<br>ческие<br>занятия |                              |
| I        | Введение «Вот мы и в школе».      | 4              | 1           | 3                            | Игра-<br>викторина           |
| II       | Питание и здоровье                | 5              | 3           | 2                            | викторина                    |
| III      | Моё здоровье в моих руках         | 7              | 3           | 4                            |                              |
| IV       | Я в школе и дома                  | 6              | 3           | 3                            |                              |
| V        | Чтоб забыть про докторов          | 4              | 1           | 3                            |                              |
| VI       | Я и моё ближайшее окружение       | 4              | 2           | 2                            | Соревнование,<br>агитбригада |
| VII      | «Вот и стали мы на год взрослей»  | 4              | 2           | 2                            | Диагностика                  |
|          | Итого:                            | 34             | 16          | 18                           |                              |

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Цветок здоровья»

### 3 класс

#### «По дорожкам здоровья»

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа)

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов и<br>дисциплин                                     | Всего<br>,<br>час. | В том числе |   |                                  | Форма<br>контроля |
|----------|---|--------------------|-------------|---|----------------------------------|-------------------|
|          |   |                    | лекци<br>и  | выездные<br>занятия,<br>стажировки<br>, деловые<br>игры | практи<br>-ческие<br>заняти<br>я |                   |
| I        | <b><i>Введение «Вот<br/>мы и в школе».</i></b>                              | <b>4</b>           | <b>1</b>    |   | <b>3</b>                         |                   |
| 1.1      | Чего не надо<br>бояться? Как<br>воспитывать<br>уверенность и<br>бесстрашие? | 1                  |             |   | 1                                |                   |
| 1.2      | Личная гигиена.<br>Как нужно<br>одеваться?                                  | 1                  |             |   | 1                                |                   |
| 1.3      | Надо уметь<br>сдерживать себя.<br>Все ли желания<br>выполнимы?              | 1                  | 1           |   |                                  |                   |

|     |  |          |          |  |          |      |
|-----|--|----------|----------|--|----------|------|
| 1.4 | «Остров здоровья»  | 1        |          |  | 1        | Игра |
| II  | <b><i>Питание и здоровье</i></b>   | <b>5</b> | <b>3</b> |  | <b>2</b> |      |
| 2.1 | Игра «Смак»  | 1        |          |  | 1        |      |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.<br>Встреча со школьной медсестрой, врачами. | 1        | 1        |  |          |      |
| 2.3 | Вредные микробы  | 1        | 1        |  |          |      |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить   |          | 1        |  |          |      |
| 2.5 | «Чудесный сундучок»  | 1        |          |  | 1        | КВН  |
| III | <b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>  | <b>7</b> | <b>3</b> |  | <b>4</b> |      |
| 3.1 | Труд и здоровье  | 1        | 1        |  |          |      |
| 3.2 | Мои спортивные достижения (работа с детскими   | 1        | 1        |  |          |      |

|     |   |          |          |  |          |           |
|-----|---|----------|----------|--|----------|-----------|
|     | портфолио)  |          |          |  |          |           |
| 3.3 | «Хочу остаться здоровым»<br>Экскурсия в парк.                               | 1        |          |  | 1        |           |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.<br>Разновидности подвижных игр. | 1        |          |  | 1        |           |
| 3.5 | Нехорошие слова. Недобрые шутки.  | 1        | 1        |  |          |           |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья»                                     | 1        |          |  | 1        |           |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках»   | 1        |          |  | 1        | викторина |
| IV  | <b><i>Я в школе и дома</i></b>  | <b>6</b> | <b>3</b> |  | <b>3</b> |           |
| 4.1 | Не грызи ногти , не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?   | 1        | 1        |  |          |           |
| 4.2 | Что делать, если не хочется в   | 1        | 1        |  |          |           |

|     |  |          |          |  |          |           |
|-----|--|----------|----------|--|----------|-----------|
|     | школу? Чем<br>заняться после<br>школы? «Помоги<br>себе сам»<br>(Организация<br>досуга)                     |          |          |  |          |           |
| 4.3 | Спектакль С.<br>Преображенский<br>«Капризка»   | 1        |          |  | 1        |           |
| 4.4 | Как выбрать<br>друзей? Кто<br>может считаться<br>настоящим<br>другом?<br>Ассоциограмма<br>«Я среди друзей» | 1        |          |  | 1        |           |
| 4.5 | Как помочь<br>родителям? Как<br>доставить<br>родителям<br>радость?   | 1        | 1        |  |          |           |
| 4.6 | «Спасатели,<br>вперёд!»  | 1        |          |  | 1        | викторина |
| V   | <b><i>Чтоб забыть<br/>про докторов</i></b>   | <b>4</b> | <b>1</b> |  | <b>3</b> |           |
| 5.1 | “Наши маленькие<br>секреты”.<br>Встреча с<br>действующими<br>спортсменами                                  | 1        | 1        |  |          |           |

|     |  |          |          |  |          |  |
|-----|--|----------|----------|--|----------|--|
|     | города,<br>мастерами,<br>ветеранами<br>спорта.   |          |          |  |          |  |
| 5.2 | Движение это<br>жизнь.<br>«Весёлые<br>старты» в рамках<br>фестиваля<br>«Спортивное<br>здоровье,<br>творчество» | 1        |          |  | 1        |  |
| 5.3 | <u>День здоровья</u><br>«Дальше,<br>быстрее, выше»   | 1        |          |  | 1        |  |
| 5.4 | «Разговор о<br>правильном<br>питании»<br>Вкусные и<br>полезные<br>вкусности                                    | 1        |          |  | 1        |  |
| VI  | <b><i>Я и моё<br/>ближайшее<br/>окружение</i></b>  | <b>4</b> | <b>2</b> |  | <b>2</b> |  |
| 6.1 | Мир моих<br>увлечений. Моя<br>лестница успеха.<br>Работа с<br>детскими<br>портфолио.                           | 1        | 1        |  |          |  |

|         |  |           |           |  |           |                        |
|---------|--|-----------|-----------|--|-----------|------------------------|
| 6.2     | Как помочь<br>больным и<br>беспомощным?<br>Дискуссия<br>«Давай<br>поговорим» | 1         | 1         |  |           |                        |
| 6.3     | «Друзья спорта»<br>(агитбригада )  | 1         |           |  | 1         |                        |
| 6.4     | В мире<br>интересного.<br>Экскурсия на<br>природу.                           | 1         |           |  | 1         | Отчёт по<br>экскур-сии |
| VI<br>I | <i>«Вот и стали<br/>мы на год<br/>взрослей»</i>                              | <b>4</b>  | <b>2</b>  |  | <b>2</b>  |                        |
| 7.1     | Я и опасность.   | 1         | 1         |  |           |                        |
| 7.2     | Лесная аптека на<br>службе человека  | 1         |           |  | 1         |                        |
| 7.3     | Игра «Не зная<br>броду, не суйся в<br>воду»                                  | 1         | 1         |  |           | КВН                    |
| 7.4     | Наши маленькие<br>открытия.<br>Растим «Цветок<br>здоровья»                   | 1         |           |  | 1         | диагностик<br>а        |
|         | <b>Итого:</b>  | <b>34</b> | <b>16</b> |  | <b>18</b> |                        |

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## «Цветок здоровья»

4 класс

### «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,<br>час. | В том числе |                              | Форма<br>контроля             |
|----------|-----------------------------------|----------------|-------------|------------------------------|-------------------------------|
|          |                                   |                | лекции      | практи-<br>ческие<br>занятия |                               |
| I        | Введение «Вот мы и в школе».      | 4              | 1           | 3                            | Круглый стол                  |
| II       | Питание и здоровье                | 5              | 3           | 2                            | КВН                           |
| 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                            | Разговор о правильном питании |
| VI       | Я и моё ближайшее окружение       | 4              | 2           | 2                            | Научно-практич. конференц.    |
| VII      | «Вот и стали мы на год взрослей»  | 4              | 2           | 2                            | Защита проектов.              |

|        |    |    |    |  |
|--------|----|----|----|--|
| Итого: | 34 | 15 | 19 |  |
|--------|----|----|----|--|

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### «Цветок здоровья»

#### 4 класс

#### *«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»*

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

| №<br>п/<br>п | Наименование<br>разделов и<br>дисциплин                           | Всего<br>,<br>час. | В том числе |  |                                      | Форма<br>контроля |
|--------------|---|--------------------|-------------|--|--------------------------------------|-------------------|
|              |   |                    | лекци<br>и  | Выезд-ные<br>занятия,<br>стажировки<br>, деловые<br>игры | практи<br>-<br>ческие<br>заняти<br>я |                   |
| I            | <b><i>Введение «Вот<br/>мы и в школе».</i></b>                    | <b>4</b>           | <b>1</b>    |  | <b>3</b>                             |                   |
| 1.1          | Здоровье,<br>эмоции, чувства,<br>стрессы.<br>Рисуночные<br>тесты. | 1                  |             |  | 1                                    |                   |
| 1.2          | Как помочь<br>сохранить себе<br>здоровье? Учимся<br>думать и      | 1                  |             |  | 1                                    |                   |

|           |   |          |          |  |          |                  |
|-----------|---|----------|----------|--|----------|------------------|
|           | действовать,<br>находить<br>причину и<br>последствия<br>действий.   |          |          |  |          |                  |
| 1.3       | Физическая<br>активность и<br>здоровье. Встреча<br>со школьным<br>врачом.                                       | 1        | 1        |  |          |                  |
| 1.4       | Как познать себя.<br>Что зависит от<br>моего решения?   | 1        |          |  | 1        | Круг-лый<br>стол |
| <b>II</b> | <b><i>Питание и<br/>здоровье</i></b>  | <b>5</b> | <b>3</b> |  | <b>2</b> |                  |
| 2.1       | Питание<br>необходимое<br>условие для<br>жизни человека.<br>Встреча с врачом-<br>диетологом,<br>эндокринологом. | 1        | 1        |  |          |                  |
| 2.2       | Помоги себе сам.<br>Волевое<br>поведение.   | 1        |          |  | 1        |                  |
| 2.3       | Как питались в<br>стародавние<br>времена и<br>питание нашего<br>времени   | 1        | 1        |  |          |                  |

|            |   |          |          |  |          |     |
|------------|---|----------|----------|--|----------|-----|
| 2.4        | Секреты<br>здорового<br>питания. Рацион<br>питания  |          | 1        |  |          |     |
| 2.5        | «Богатырская<br>силушка»  | 1        |          |  | 1        | КВН |
| <b>III</b> | <b><i>Моё здоровье в<br/>моих руках</i></b>   | <b>7</b> | <b>3</b> |  | <b>4</b> |     |
| 3.1        | Злой волшебник –<br>табак. Что мы<br>знаем о курении?   | 1        | 1        |  |          |     |
| 3.2        | Злой волшебник<br>- алкоголь. Игра<br>«беседа по кругу»   | 1        | 1        |  |          |     |
| 3.3        | Злой волшебник –<br>наркотик.<br>Тренинг<br>безопасного<br>поведения.                               | 1        | 1        |  |          |     |
| 3.4        | «Мы за здоровый<br>образ жизни»<br>Марафон в<br>рамках фестиваля<br>«Спорт, здоровье,<br>творчество | 1        |          |  | 1        |     |
| 3.5        | «Умей сказать<br>НЕТ»   | 1        |          |  | 1        |     |
| 3.6        | Отдых для<br>здоровья.  | 1        |          |  | 1        |     |

|           |   |          |          |  |          |                     |
|-----------|---|----------|----------|--|----------|---------------------|
| 3.7       | Умеем ли мы<br>отвечать за своё<br>здоровье   | 1        |          |  | 1        | виктори<br>на       |
| <b>IV</b> | <b><i>Я в школе и дома</i></b>  | <b>6</b> | <b>3</b> |  | <b>3</b> |                     |
| 4.1       | «Мы – одна<br>семья»  | 1        | 1        |  |          |                     |
| 4.2       | «Класс не улица<br>ребята<br>И запомнить это<br>надо!»                                    | 1        | 1        |  |          |                     |
| 4.3       | Кукольный<br>спектакль<br>«Спеши делать<br>добро»   | 1        |          |  | 1        |                     |
| 4.4       | Будем делать<br>хорошо и не<br>будем плохо!   | 1        |          |  | 1        |                     |
| 4.5       | Мода и школьные<br>будни  | 1        | 1        |  |          |                     |
| 4.6       | Делу время,<br>потехе час.  | 1        |          |  | 1        | Игра -<br>викторина |
| <b>V</b>  | <b><i>Чтоб забыть<br/>про докторов</i></b>  | <b>4</b> | <b>2</b> |  | <b>2</b> |                     |
| 5.1       | «Чтоб болезней<br>не бояться, надо<br>спортом<br>заниматься»<br>Встреча с<br>действующими | 1        | 1        |  |          |                     |

|                       |  |          |          |  |          |                 |
|-----------------------|--|----------|----------|--|----------|-----------------|
|                       | спортсменами<br>города,<br>мастерами,<br>ветеранами<br>спорта. |          |          |  |          |                 |
| 5.2                   | <u>День здоровья</u><br>«За здоровый<br>образ жизни»           | 1        |          |  | 1        |                 |
| 5.3                   | Проведение<br>библиотечных<br>часов «Пути<br>оздоровления»     | 1        | 1        |  |          |                 |
| 5.4                   | «Разговор о<br>правильном<br>питании»                          | 1        |          |  | 1        |                 |
| <b>VI</b>             | <b><i>Я и моё<br/>ближайшее<br/>окружение</i></b>              | <b>4</b> | <b>2</b> |  | <b>2</b> |                 |
| 6.1                   | Размышление о<br>жизненном опыте                               | 1        | 1        |  |          |                 |
| 6.2                   | Вредные<br>привычки и их<br>профилактика                       | 1        | 1        |  |          |                 |
| 6.3                   | Школа и моё<br>настроение                                      | 1        |          |  | 1        |                 |
| 6.4                   | В мире<br>интересного.   | 1        |          |  |          | конференци<br>я |
| <b>VI</b><br><b>I</b> | <b><i>«Вот и стали<br/>мы на год</i></b>                       | <b>4</b> | <b>2</b> |  | <b>2</b> |                 |

|     |   |    |    |  |    |                                     |
|-----|---|----|----|--|----|-------------------------------------|
|     | <b>взрослей»</b>  |    |    |  |    |                                     |
| 7.1 | Я и опасности.  | 1  | 1  |  |    |                                     |
| 7.2 | Семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»                        | 1  |    |  | 1  |                                     |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио. | 1  | 1  |  |    |                                     |
| 7.4 | «Хочу всё знать!» (презентация исследовательских проектов)                  | 1  |    |  | 1  | Диагностика<br>.<br>Защита проекта. |
|     | Итого:  | 34 | 17 |  | 17 |                                     |

### **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА**

Введение. Курс «Цветок здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов,

занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6,5 до 11 лет, составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

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

**Будут 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 укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей ;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепление здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

***Будут уметь:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- подбирать и выполнять физические упражнения для различных групп мышц;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни?

Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

#### **1 класс - 4 часа**

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью

*Тема 2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке

*Тема 3* Настроение в школе и после школы.

*Тема 4* Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

#### **2 класс- 4 часа**

*Тема 1* Почему мы боеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.

*Тема 2* Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.

*Тема 3* Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.

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

#### **3класс – 4 часа**

*Тема 1* Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

*Тема 2* Личная гигиена. Как нужно одеваться?

*Тема 3* Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

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

#### 4 класс- 4 часа

Тема 2 Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

Тема 3. Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.

Тема 3 Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.

Тема 4 Как познать себя? Что зависит от моего решения? Цветок здоровья и красота. (Текущий контроль знаний –За круглым столом)

### **Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)**

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

#### 1 класс – 5 часов

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

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Здоровая пища для всей семьи.

Тема 5 «Светофор здоровья» (Текущий контроль знаний, игра- викторина)

#### 2 класс- 5 часов

Тема 1 Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

Тема 2. Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

*Тема 4.* Культура питания. Этикет.

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

**3 класс- 5 часов**

*Тема 1* Игра «Смак»

*Тема 2.* Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

*Тема 3.* Вредные микробы.

*Тема 4.* Что такое здоровая пища и как её приготовить

*Тема 5* «Чудесный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН

**4 класс- 5 часов**

*Тема 1* Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.

*Тема 2.* Помоги себе сам. Волевое поведение

*Тема 3.* Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

*Тема 4.* Секреты здорового питания. Рацион питания

*Тема 5* «Богатырская силушка»Текущий контроль знаний –КВН

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

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

**1 класс (7 часов)**

*Тема 1* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

*Тема 2.* Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!

*Тема 3* «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

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

*Тема 5* Народные игры. Старинная русская игра «Городки»

*Тема 6* День здоровья «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья» (праздник на параллель 1 классов)

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

2 класс (7 часов)

Тема 1 Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»

Тема 2. Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.

Тема 3 Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.

Тема 4 Спортивный праздник «Кузнечики»

Тема 5 Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)

Тема 6 Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)

Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)

Тема 3 Хочу остаться здоровым. Экскурсия в парк.

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.

Тема 5 Нехорошие слова. Недобрые шутки.

Тема 6 Экскурсия ФОК «Надежда»

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

4 класс (7 часов)

Тема 1 Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?

Тема 2. Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»

Тема 3 Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.

Тема 4 «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 5 «Умей сказать НЕТ»

*Тема 6 Отдых для здоровья*

*Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Текущий контроль знаний- (викторина)*

#### ***Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)***

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

##### ***1 класс (6 часов)***

*Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья .*

*Тема 2 Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз*

*Тема 3 Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.*

*Тема 4 Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.*

*Тема 5 Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.*

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

##### ***2 класс (6 часов)***

*Тема 1 Я и мои одноклассники*

*Тема 2. Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.*

*Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз*

*Тема 4 Шалости и травмы*

*Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.*

*Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний*

##### ***3 класс (6 часов)***

*Тема 1 Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?*

*Тема 2.* Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы?  
«Помоги себе сам» (Организация досуга)

*Тема 3* Спектакль С. Преображенский «Капризулька»

*Тема 4* Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом?

Ассоциограмма «Я среди друзей»

*Тема 5* Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?

*Тема 6* «Спасатели, вперёд!» Игра. Текущий контроль знаний

#### **4 класс (6 часов)**

*Тема 1* «Мы – одна семья»

*Тема 2.* «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

*Тема 3* Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

*Тема 4* Будем делать хорошо и не будем плохо!

*Тема 5* Мода и школьные будни

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

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

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

#### **1 класс (4 часа)**

*Тема 1* Хочу остаться здоровым. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.* «Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)

*Тема 3.* Посещение ДЮСШ

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

#### **2 класс (4 часа)**

*Тема 1* «А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.* «Мы за здоровый образ жизни». (Выставка рисунков).

*Тема 3* День здоровья «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

*Тема 4* Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик-2013»

### **3 класс (4 часа)**

*Тема 1* Наши маленькие секреты» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.* Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

*Тема 3.* День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

*Тема 4* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы  
Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

### **4 класс (4 часа)**

*Тема 1* «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.* День здоровья «За здоровый образ жизни».

*Тема 3* Библиотечный урок «Пути оздоровления»

*Тема 4* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы  
Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

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

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

### **1 класс (3 часа)**

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

*Тема 2. «Твой звёздный час» (мини- спартакиада)*

*Тема 3 Я б в спасатели пошел» Текущий контроль знаний- ролевая игра*

**2 класс (4 часа)**

*Тема 1 Мир эмоций и чувств*

*Тема 2. Воспитаю себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?*

*Тема 3 Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.*

*Тема «Кто ходит больше, тот живёт дольше». Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция*

**3 класс (4 часа)**

*Тема 1 Мир моих увлечений Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.*

*Тема 2. Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»*

*Тема 3 «Друзья спорта» (агитбригада), презентация.*

*Тема В мире интересного. Экскурсия в бассейн. Текущий контроль знаний –отчёт по экскурсии в виде творческих работ.*

**4 класс (4 часа)**

*Тема 1 Размышление о жизненном опыте.*

*Тема 2. Вредные привычки и их профилактика*

*Тема 3 Школа и моё настроение*

*Тема 4 В мире интересного. Экскурсия в лес. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика*

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

**1 класс (4 часа)**

*Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)*

*Тема 2. Первая доврачебная помощь*

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

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

**2 класс (4 часа)**

Тема 1. Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек

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

Тема 3. Как помочь себе при тепловом ударе?

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

**3 класс (4 часа)**

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

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

Тема 4. Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья» Итоговый контроль знаний- диагностика.

**4 класс (4 часа)**

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»

Тема 3 . Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 . «Хочу всё знать» Итоговый контроль знаний- презентация исследовательских проектов «Будь здоров!».

| № темы | Темы экскурсий                                  | Часы |
|--------|---|------|
| 3.3    | Экскурсия в конно-спортивную школу.             | 1    |
| 3.4.   | «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1    |
| 3.3    | ФОК «Надежда»                                   | 1    |
| 3.6.   | «У природы нет плохой погоды»                   | 1    |

|     |                       |   |
|-----|-----------------------|---|
| 6.4 | Экскурсия на природу. | 1 |
|     | ИТОГО:                | 5 |

***Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

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

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### *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

## *2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»*

**1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

**2. Как не передаются кишечных заболеваний?**

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

**3. Что вредит здоровью?**

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

**4. Что не вредит здоровью?**

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

**5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

**6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

**7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?**

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

**8. Что не поможет организму стать сильнее?**

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

**9. Какое питание нельзя назвать здоровым?**

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

**Интерпретация** (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

*3 класс Тест «Ваше здоровье»*

**1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?**

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

**2. Курите ли Вы?**

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

**3.Употребляете в пищу:**

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

**4.Пьёте ли Вы кофе?**

а) Очень редко.

б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.

в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

**5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?**

а) Да, для Вас это необходимо.

б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.

в) Нет, не делаете.

**6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**

а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.

б) Школа Вас в общем-то устраивает.

в) Вы идёте без особой охоты.

**7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**

а) Нет.

б) Только при острой необходимости.

в) Да, принимаете каждый день.

**8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**

а) Нет.

б) Затрудняетесь ответить.

в) Да.

**9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?**

а) Да, а иногда и оба дня.

б) Да, но только когда есть возможность.

в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

**10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**

а) Активно занимаясь спортом.

б) В приятной весёлой компании.

в) Для Вас это - проблема.

**11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?**

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

**12. Есть ли у Вас чувство юмора?**

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

**Ключ:** за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуется на

своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаєте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

#### ***4 класс Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»***

##### **1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:**

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

##### **2. Проснувшись утром, Вы:**

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

##### **3. Ваш завтрак:**

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

##### **4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?**

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

##### **5. Вы бы предпочли за обед:**

- а) успеть поесть в столовой;
- б) поесть не торопясь;
- в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

##### **6. Курение:**

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;

г) курите очень много;

д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

**7.Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?**

а) Долгими дискуссиями.

б) Уходите от споров.

в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

**8.Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?**

а) Не больше чем на 20 минут.

б) До часа.

в) Больше часа.

**9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?**

а) Общественной работе.

б) Хобби.

в) Домашним делам.

**10.Что означают для Вас встречи с друзьями?**

а)Возможность отвлечься от забот.

б)Потеря времени.

в)Неизбежное зло.

**11.Как Вы ложитесь спать?**

а) Всегда в одно время.

б)По настроению.

в)По окончании всех дел.

**12. Употребляете в пищу:**

а)много масла, яиц, сливок;

б)мало фруктов и овощей;

в)много сахара, пирожных, варенья

**13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?**

а) Роль болельщика.

Б) Делаете зарядку.

в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

**14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:**

а) танцевали;

б) занимались спортом;

в) прошли пешком порядка 4 км.

**15. Как Вы проводите летние каникулы?**

а) Пассивно отдыхаете.

б) Физически трудитесь.

в) Гуляете и занимаетесь спортом.

**16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:**

а) любой ценой стремитесь достичь своего;

б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

*Ключ*

| № вопроса | Вариант ответа |    |    |
|-----------|----------------|----|----|
|           | а              | б  | в  |
| 1         | 30             | 20 | 0  |
| 2         | 10             | 30 | 0  |
| 3         | 20             | 30 | 0  |
| 4         | 0              | 10 | 20 |
| 5         | 0              | 10 | 20 |
| 6         | 30             | 10 | 0  |
| 7         | 0              | 10 | 30 |
| 8         | 30             | 20 | 0  |
| 9         | 10             | 10 | 30 |
| 10        | 30             | 0  | 0  |
| 11        | 30             | 30 | 0  |

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 12 | 20 | 30 | 0  |
| 13 | 0  | 30 | 0  |
| 14 | 30 | 30 | 30 |
| 15 | 0  | 20 | 30 |
| 16 | 0  | 30 | 20 |

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали: менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;  
290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;  
более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

### 1. Анкета- тест «Как здоровье?»

Как ты считаешь, хорошее у тебя здоровье? Давай попробуем разобраться.

Внимательно прочитай каждое из 12 предложений. Напиши напротив каждого предложения ДА или НЕТ.

У меня часто болит голова \_\_\_\_\_

У меня нередко бывает насморк \_\_\_\_\_

Иногда у меня болит ухо \_\_\_\_\_

- У меня больные зубы \_\_\_\_\_
- Часто у меня болит живот \_\_\_\_\_
- Иногда у меня болит голова \_\_\_\_\_
- Нередко меня тошнит \_\_\_\_\_
- У меня часто бывает понос \_\_\_\_\_
- Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию \_\_\_\_\_
- Каждый год я болею гриппом \_\_\_\_\_
- Ко мне легко прилипают всякие болезни \_\_\_\_\_
- Из-за болезней я часто пропускаю уроки в школе \_\_\_\_\_

Чего больше получилось - ДА или НЕТ?

Подумай, как улучшить свое здоровье. Ведь ты уже знаешь, отчего появляются болезни.

## **2. Анкета- тест «Лучше не рисковать».**

Теперь проверь, достаточно ли осторожно ты ведешь себя.

Внимательно прочитай каждое из 14 предложений. Напиши напротив каждого предложения ДА или НЕТ.

- У меня случались тепловые удары \_\_\_\_\_
- Я обмораживал руки (ноги, лицо) \_\_\_\_\_
- В гололед я сильно ошибался \_\_\_\_\_

Как- то раз я чуть не попал под машину \_\_\_\_\_

Однажды меня ударило током \_\_\_\_\_

Я обжигался огнем (горячей жидкостью) \_\_\_\_\_

Я тонул \_\_\_\_\_

Все мои руки в порезах \_\_\_\_\_

Я получал солнечные ожоги \_\_\_\_\_

У меня был перелом руки (ноги) \_\_\_\_\_

Меня жалили осы \_\_\_\_\_

Однажды в меня вцепился клещ \_\_\_\_\_

Меня кусала собака \_\_\_\_\_

Мои руки в царапинах от кошачьих когтей \_\_\_\_\_

Подсчитай все ДА и все НЕТ. Оцени степень риска своего поведения: ДА :

НЕТ= \_\_\_\_ : \_\_\_\_

Подумай, как сделать свое поведение более безопасным.

### **3. Анкета- тест «Расти здоровым!».**

Допиши незаконченные предложения.

1. На свежем воздухе я \_\_\_\_\_

2. Мама меня часто \_\_\_\_\_

3. В школе я \_\_\_\_\_

4. Заигравшись, я забываю \_\_\_\_\_

5. Аппетит у меня \_\_\_\_\_

6. Иногда я чувствую себя \_\_\_\_\_

7. Утром я просыпаюсь \_\_\_\_\_

8. Телевизор я смотрю \_\_\_\_\_

9. В сауну (баню) я \_\_\_\_\_

10. Обливаться холодной водой я \_\_\_\_\_

11. Простуда меня \_\_\_\_\_

12. Свои руки я \_\_\_\_\_

13. Сплю я лучше, когда \_\_\_\_\_

14. Зубы свои я \_\_\_\_\_

15. Заниматься спортом я \_\_\_\_\_

16. Больше всего я люблю \_\_\_\_\_

А теперь прочитай, что получилось. Как ты считаешь, все ли ты делаешь для того, чтобы укрепить свое здоровье? Подумай, какие изменения тебе надо внести в свой ОБРАЗ ЖИЗНИ.

**«Папа, мама, я – здоровая, спортивная семья».**

**Девиз соревнований: «Проверить себя, поверить в себя, помочь себе, победить себя!»**

**Цели:**

- приобщать родителей к школьной жизни класса;**
- тренировать и развивать силу, ловкость, находчивость;**
- воспитывать чувство дружбы, сплочённости, желание укреплять своё здоровье.**

Оборудование: - спортивный инвентарь для проведения эстафет:  
(баскетбольный и футбольные мячи, прыгалки, обручи, канат, кегли, маты, гимнастические палки, воздушные шары);

-для игры «Спортивный муравейник»:

грамоты «Самому сильному...»,

«Самому меткому...»,

«Самой энергичной и пластичной...»,

«Самой ловкой...»

- призы для спортивной лотереи;

-музыкальное сопровождение праздника.

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Музыкальное сопровождение.</b> | <b>(Звучит спортивный марш, все участники праздника под громкие аплодисменты делают круг почёта по залу и рассаживаются на свои места)</b>              |
| <b>Ведущий 1.</b>                 | Добрый вечер!<br>-Добро пожаловать, гости дорогие!<br>Веселья вам да радости желаем!<br>Давно мы вас ждём – поджидаем,<br>Праздник без вас не начинаем. |
| <b>Ведущий 2.</b>                 | Для каждого из вас сегодня найдётся и местечко, и словечко.   |

**Стихи читают  
дети.**

Гость есть гость – хозяину радость! Мы благодарим вас всех за то, что вы откликнулись на наше приглашение.

1. Чем жива семья сегодня?

Всех проблем не одолеть,

И порою забываем,

Что в заботах и тревогах

Главное – семью сберечь.

2. Дом, в котором мы живём,

Самый лучший в мире дом!

Память добрую о нём

Мы всю жизнь в сердцах несём.

Пусть тепло и добрый свет

Будут в нём на тысячу лет!

3. Дом, в котором мы живём,

Это очень шумный дом.

После разных дел с утра

|                   |  |
|-------------------|--|
|                   | <p>В нём всегда идёт игра!</p>   |
|                   | <p>4.Мамы, папы, словно дети,<br/>Сами ждут минуты эти.<br/>Им на игры, право слово,<br/>Не хватает выходного.</p>                             |
| <b>Ведущий 1.</b> | <p>5.А на празднике, друзья,<br/>Нам без игр никак нельзя.</p>   |
| <b>Ведущий 2.</b> | <p>Больше страсти, больше смеха,<br/>Пусть во всю идёт потеха!!!</p>   |
|                   | <p>Все мы знаем, как полезно заниматься физкультурой,<br/>как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на<br/>свежем воздухе...</p>       |
| <b>Ведущий 1.</b> | <p>Но, как трудно бывает пересилить себя, встать<br/>пораньше, сделать пробежку, облиться холодной водой.<br/>Мы откладываем всё на потом.</p> |
|                   | <p>А что если попробовать прямо сейчас</p>   |
|                   | <p><b>«Проверить себя, поверить в себя, помочь себе,<br/>победить себя!»</b></p>   |
| <b>Ведущий 2.</b> | <p>Вы слышали о некой загадочной стране?</p>   |

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <p><b>Ведущий 1.</b></p> | <p>Она приснилась как-то кому-то вдруг во сне.<br/>Дороги здесь – канаты, а мостики – батут.<br/>Бассейном океаны в Спортландии зовут.</p>   |
| <p><b>Ведущий 2.</b></p> | <p>- Кто ловок, крепок, строен,<br/>В Спортландию спешат.<br/>Всегда в ней ждут и взрослых,<br/>И маленьких ребят.</p>   |
| <p><b>Ведущий 1.</b></p> | <p>Привет, страна Спортландия!<br/>Мир спорта, игр, детей!<br/>- К тебе, страна Спортландия,<br/>Ведём своих друзей.<br/>Песней звонкой,<br/>Дружным парадом<br/>Мы начинаем Спартакиаду!<br/>Дружно крикнем, детвора,<br/>Празднику смелых,<br/>Празднику ловких,</p> |
| <p><b>Ведущий 2.</b></p> | <p>Празднику сильных...</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Учитель</b></p> | <p>ВСЕ: УРА! УРА! УРА!</p> <p>Пришло время познакомиться с членами уважаемого <b>жюри</b>, оценивать выступления сегодня будут:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Зайцева Татьяна Анатольевна;</li><li>- Башарин Сергей Михайлович</li><li>- Ларик Валерия Валерьевна</li></ul> <p>По плечу победа смелым,<br/>Ждёт того большой успех,<br/>Кто, не дрогнув, если нужно,<br/>Вступит в бой один за всех.</p> <p>- Пусть жюри весь ход сраженья<br/>Без промашки проследит.<br/>Кто окажется дружнее,<br/>Тот в бою и победит.</p> <p>Делу - время, час - забаве. В спортивном празднике принимают участие 2 команды. <b>Пришло время представиться и поприветствовать друг друга.</b></p> <p>Например:</p> |
|---|--|

**Музыкальное  
сопровождение**

1. Мы любим песни пляски,  
Хоккей, футбол, салазки.

Мы сил не пожалеем –

Покажем, что умеем.

А если проиграем –

На вас обиды нет:

Команде «Неболейки»-

Привет! Привет! Привет!

2.Спорт- помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

«Крепышам» -

Физкульт-ура!

**(Звучит музыка, команды выстраиваются на старт в  
две шеренги для эстафет)**

**1.эстафета.**

Спортивные соревнования начинаем с бега. По сигналу первый участник бежит до поворота, обегает кеглю и возвращается обратно, передав эстафету следующему

участнику. Побеждает команда, чей последний игрок первым достигнет финиша.

## **2 эстафета.**

**Инвентарь:** мячи, обручи, скакалки (по одному на каждую команду)

1эт.- Папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается, до лежащего в 10 метрах от линии старта обруча, кладёт в него мяч, берёт скакалку, возвращается к команде и передаёт скакалку маме.

2эт.- Мама, прыгая через скакалку, бежит к обручу, садится в него, затем встаёт и возвращается к финишу, прыгая через скакалку.

3эт. – Ребёнок бежит к обручу, берёт мяч, лежащий в нём, выполняет бросок в кольцо, ловит мяч и возвращается, держа мяч в руках.

**Побеждает команда, показавшая лучшее время, при этом учитывается и количество заброшенных мячей в кольцо.**

## **3 эстафета. «Футбол и баскетбол»**

**Инвентарь:** по одному футбольному и баскетбольному мячу, кегли, маты-ворота.

1эт. – Участник, ведя мяч ногами, подражая футболисту, обводит кегли и старается забить гол в ворота от намеченной линии, затем берёт мяч в руки и по прямой возвращается к команде.

2эт. – Другой игрок берёт баскетбольный мяч и , подражая баскетболисту, обводит кегли, старается забить мяч в корзину от намеченной линии, затем берёт мяч в руки и по прямой возвращается к команде.

**Побеждает команда, которая быстро, правильно и точно проделает весь маршрут.**

#### **4 эстафета «Волк и семеро козлят»**

По сказке семеро козлят были заперты дома, но Волк обманным путем проник в их дом и козлят съел. Домами в этой эстафете будут две половинки волейбольной площадки. Одна половинка – дом «козлят» одной команды, вторая половинка – дом другой команды. В каждой команде нужно выбрать семь «козлят» и одного «Волка.» «Козлята» сразу занимают свои дома и располагаются в них. Кому как нравится. По сигналу оба «Волка» входят в дом противоположной команды и начинают ловить «козлят». Тот, кого поймали (дотронулись рукой), уходит с площадки (он съеден).

**Чей «Волк» быстрее всех съел «козлят», та команда побеждает. Козлятам в этой игре эстафете можно убегать от «Волка», но нельзя покидать дом, т.е. выскакивать за пределы площадки. Итак, приятного аппетита!**

#### **4 эстафета. «Кто обуется быстрее?»**

Все участники праздника снимают обувь и аккуратно расставляют её на середине зала. Ведущий перемешивает обувь одной и другой команды. По

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Победители в личном первенстве:</b></p> <p>Заболотько Андрей Иванович (отжался от пола 40 раз);</p> <p>Башарина Татьяна Евгеньевна (награждена за оригинальность )</p> <p>Ерофеева Алина (набрала</p> | <p>сигналу участники должны найти свою обувь, обуться и построиться на исходной позиции.</p> <p><b>Кто это сделает быстрее, тот и победит.</b></p> <p><b>5 эстафета. Велогонки.</b></p> <p><b>Инвентарь: 2 гимнастические палки.</b></p> <p>Кататься на велосипеде – это удовольствие и спорт. Спортивный велосипед отличается от спортивного и специальными шинами, и формой руля. А бывают спортивные велосипеды, на которых едут сразу 2 велогонщика? Представьте, что именно на таком велосипеде предстоит соревноваться и нам. Конечно, велосипед будет не настоящий, его заменит обыкновенная гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому велодуэту, удерживая между ногами палку, предстоит проехать до поворота и обратно.</p> <p><b>Побеждают, как всегда, в велоспорте самые быстрые.</b></p> <p><b>6 эстафета. Конкурс пантомим.</b></p> <p><b>Каждая команда должна выбрать 3 вида спорта и показать действия без слов, а команда соперников-попробует догадаться о чём идёт речь.</b></p> <p><b>Жюри оценивает творчество и оригинальность исполнения пантомимы.</b></p> |
|---|--|

наибольшее  
количество  
прыжков за  
1 минуту)

Филимонов  
Дмитрий

(5 попаданий из 5  
в кольцо)

**Серфинг**

**7 эстафета. «Кто быстрее?»**

**Инвентарь: по обручу каждой команде и 20-30 надувных шариков.**

По сигналу участники подбегают к разноцветным шарам и привязывают их к гимнастическим обручам, пока все шары не кончатся.

**Та команда, у которой окажется больше шаров на обруче, и станет победителем в этой игре.**

**Игра – соревнование «Спортивный муравейник».**

**(Инвентарь: гири, обручи, скакалки, мишень для дротиков или теннисных мячей, 3-4 тен. мяча, грамоты: «Самому сильному...»,**

**«Самой энергичной и пластичной...»**

**«Самой ловкой...»**

**«Самому меткому...»)**

Все участники праздника делятся на 4 группы:

А – папы (**Кто сильнее?** Им предстоит выжимать гирю или подтягиваться, или отжиматься)

Результаты суммируются.

Б – мамы (**Кто дольше прокрутит обруч?**)

В –дочки ( **Кто больше сделает прыжков за 1 минуту?**)

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Дельтаплан</b></p>   | <p>Г – сыновья ( <b>Кто точнее?</b> Метание в цель дротиков или теннисных мячей; бросок баскетбольного мяча в корзину).</p> <p><b>Личное первенство + командное( по сумме баллов)</b></p>  |
| <p><b>Испания</b></p> <p><b>Марафон</b></p>  | <p><b>Подведение итогов в личном первенстве, награждение. (вручение грамот, медалей)</b></p> <p><b><u>***Эрудит – шоу. «Что мы знаем о спорте?»</u></b></p>  |
| <p><b>Кроль</b></p> <p><b>Сумо</b></p>   | <p><b>Инвентарь: по одному флажку каждой команде.</b></p>  |
| <p><b>2</b></p>  | <p><b>В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ЗАМЕТНО ВОЗРОС</b> интерес к спорту среди людей разных возрастов. Мы с удовольствием следим за соревнованиями на</p>  |
| <p><b>Парусная регата</b></p> <p><b>Хоккей на льду</b></p>   | <p>спортивных каналах, сами принимаем участие в походах, ведём здоровый образ жизни, дети защищают честь школы, а родители – честь предприятия на соревнованиях различного уровня. <b>Подтверждением</b></p>   |
| <p><b>Футбол,</b></p> <p><b>шахматы</b></p> <p><b><u>Перекличка</u></b></p> <p><b><u>песен</u></b></p> | <p><b>тому являются стенды, с грамотами, дипломами, медалями, а также подбор фотографий на тему « Сам себе я помогу и здоровье сберегу!»</b></p>   |
|  | <p>Сейчас я предлагаю ответить командам на вопросы, касающиеся различных видов спорта. Если вы знаете правильный ответ, то быстро должны поднять флажок.</p> <p>1.Как называется вид спорта, представляющий из себя движение вдоль прибрежного прибоя на толстой</p> |

деревянной или пластиковой доске?

2. Как называется летательный аппарат, обладающий небольшим весом, способный перенести с места на место одного или двух человек в места, труднодоступные для вертолѐта или самолѐта?

3. В какой стране появились современные шахматы?

4. Как называется изнурительный бег на длинные дистанции, который является испытанием выносливости бегунов?

5. Самый скоростной вид плавания?

6. Назовите самый известный стиль борьбы у японцев?

7. Сколько игроков от одной команды принимают участие в пляжном волейболе?

8. Какие соревнования никогда не состоятся, если не будет ветра?

9. Какая спортивная игра считается самой быстрой в мире?

10. Какими видами спорта увлекался Витя Малеев из повести Н. Носова «Витя Малеев в школе и дома»

**Пока жюри подводит итоги, предлагаю провести переключку песен на спортивную тематику.**

**Выступление родителей с номерами художественной самодеятельности.**

**Заключительная эстафета «Перетягивание каната»**

**Музыкальное  
сопровождение**

Вы, наверное, не поверите, но когда-то этот вид спорта входил даже в олимпийскую программу. Теперь настоящие спортсмены про него и не вспоминают. Я предлагаю восстановить добрую олимпийскую традицию и провести в качестве последней эстафеты соревнования по перетягиванию каната. (5попыток, или до 3-х побед)

**Успехов командам!**

**Подведение итогов (Слово жюри).**

**Награждение семей, принявших активное участие в семейных стартах.**

**Проведение спортивной лотереи.**

**(Призы: набор кеглей, мяч, фонарик, удочка, насос для мяча, дорожная сумка, обруч, рюкзак, теннисная ракетка, надувной матрац)**

**Ответное слово детей:**

**Выступление детей (частушки)**

- Запевай моя подружка,

Подпою тебе и я.

Мы с весёлою частушкой

Неразлучные друзья.

## 2. Лучше папы человека

В целом мире не сыскать!

Гвозди он забить сумеет

И бельё прополоскать.

- Я мамулечку люблю,  
Как конфетку сладкую.

Её никем не заменю,

Даже шоколадкою.

- В школу папы прибежали,  
Ух, народу сколько тут!

Где же будут состязанья,

Где награды раздают?

- Папа мой – великий мастер,  
Может полку смастерить.

Только к нам соревноваться

Он не думает спешить.

- А мой папа – молодец!  
На работе лучший спец.

Мы на старт его поставим

И выигрывать заставим.

- Папа мой с большим успехом

В состязаньях выступал:

Полпути со скакалкой прыгал,

Полпути бегом бежал.

- Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять,

Мышцы крепче накачать.

- Телевизор не смотреть

Больше с гирями потеть.

На диване не лежать,

На скакалочке скакать.

10 Мамам, папам мы желаем

Не стареть и не болеть,

Больше спортом заниматься,

Чувство юмора иметь.

**Показательные выступления родителей.**

**Товарищеская игра «Калейдоскоп»**

**(для желающих)**

**7 минут - баскетбол.**

**7 минут – волейбол**

**7 минут - футбол**

**Подведение итогов.**

Праздник нам кончать пора –

Крикнем празднику: «УРА»

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Всем зрителям, участникам –

Физкульт-ура!

Сегодня нет побеждённых, потому что на празднике царили дружба, внимание, весёлый спортивный азарт, а всё это несёт нам крепкое здоровье и долголетие.

Желаю каждой семье благополучия, счастья, любви, радости, понимания, и побед во всём больших и малых.

**Все:**

**Пусть всё это только игра,**

**Но ею сказать мы хотели:**

**Великое чудо - семья!**

**Храните её, берегите её**

**Нет в жизни важнее цели!**