

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11» города Кирова

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов

Ожегова К.П

Протокол № 1 от
«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 11 г. Кирова

Карина С.Б

Приказ №474 О/Д от
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Час здоровья»
для 2-4 классов
(начальное общее образование)
на 2024-2025 учебный год

г. Киров, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Час здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 11 г. Кирова и на основе программы Л. А. Обуховой, Н. А. Лемяскиной и О. Е. Жиренко «Здоровейка».

- **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты.

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

Метапредметные результаты

(регулятивные УУД, познавательные УУД, коммуникативные УУД)

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, 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);

- 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;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

1 класс

Тема занятия	Содержание	Формы организации занятий	Виды деятельности
Раздел 1. «Я в школе и дома» (5 ч.)			
Знакомство. Я и другие.	Игра "Давайте знакомиться".	Беседа, игра Беседа, игра	Досуго-развлекательная, познавательная
Правила школьной жизни. Учимся работать дружно.	Знакомство с условными знаками-сигналами. Игра. Работа в паре. Рисование.	Игра	Познавательная Игровая
Весёлые переменки.	Разучивание физминуток.	Беседа	Познавательная, проблемно-ценностное общение
Школьник и дошкольник.	Рисование. Конкурс загадок.		Творческая
Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 ч.)			
Витаминная тарелка на каждый день.	Польза употребления витаминов, о продуктах, содержащих витамины. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания Оформление выставки рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	Игра, лепка из пластилина	Игровая, познавательная
Овощи и фрукты - полезные продукты. Чем полезна каша?	Инсценирование стихотворения Ю.Тувима "Спор овощей". Просмотр презентации	Игра, выставка иллюстраций Решение ситуационных задач.	Игровая, художественная Художественная, познавательная, творческая.

Красный, жёлтый, зелёный.	Практическое занятие. Приготовление салата.	Конкурс стихотворений и рисунков	Познавательная, художественная
Здоровая пища для всей семьи.	Конкурс рисунков.	Викторина	Познавательная
Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (9 ч.)			
Правило Мойдодыра – «Друзи с водой и мылом». Чтобы глазки лучше видели. Гимнастика для глаз.	Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр», просмотр мультфильма.	Беседа	Познавательная
Чтобы ушки лучше слышали.	Разучивание гимнастики для глаз.	Беседа. Практическое занятие.	Игровая, художественная, оздоровительная
Чтобы зубки были здоровы.	Игра «Угадай, чей голосок».	Беседа. Практическое занятие.	Игровая
	Работа с иллюстрациями.	Беседа.	Игровая
Зачем человеку кожа.	Практическая работа. Просмотр презентации\фильма	Беседа	Познавательная
Руки-рабочие инструменты человека.	Изготовление поделки своими руками.	Проект	Познавательная, художественная
Осанка - стройная спина.	Разучивание физминутки.	Беседа. Практическое занятие.	Познавательная, художественная
Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	Разучивание комплекса упражнений для утренней гимнастики.	Практическое занятие.	Оздоровительная
Сон - лучшее лекарство.	Беседа.	Викторина.	Познавательная.
Раздел 4. «Я и моё окружение» (6 ч.)			
Вредные привычки.	Правила личной гигиены. Сказка о микробах. Игра «Наоборот». Творческая работа.	Творческая работа.	Познавательная, художественная, творческая
Учись принимать решение.	Практическое занятие.	Беседа, игра	Познавательная
Решение в пользу здоровья. Цветок	Рисование плаката.	Проект.	Игровая, интеллектуальная.

здоровья класса.			
Чувства и эмоции. О чём говорят чувства. Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	Рисование смайликов. Практическое занятие. Просмотр мультфильма.	Оздоровительная минутка Просмотр мультфильма.	Игровая Познавательная
Мой внешний вид - залог здоровья.	Закрепление полученных знаний. Работа группами. Выпуск плакатов.	Работа группами.	Познавательная, художественная
Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 ч.)			
Если хочешь быть здоров - закаляйся! О спорт, ты - мир!	Разучивание стихов, рисование плакатов. Экскурсия в спортзал\бассейн.	Проект Экскурсия.	Познавательная, художественная Познавательная, оздоровительная.
Мы - весёлые ребята, Быть здоровыми хотим, Все болезни победим! <u>День Здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть!»	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд». Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	Игра-викторина Игра	Игровая Игровая, интеллектуальная.
Раздел 6. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)			
Опасности летом (просмотр видеофильма)	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	Просмотр видеофильма	Познавательная, игровая
Природа - народная аптека. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	Беседа, просмотр презентации Разучивание стихов и песен. Праздник.	Практическая работа. Игра.	Познавательная, игровая Познавательная, игровая

Чему мы научились за год	Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровейки.	Игры на свежем воздухе. Диагностика.	Интеллектуальная
--------------------------	---	--------------------------------------	------------------

2 класс

Тема занятия	Содержание	Формы организации занятий	Виды деятельности
Раздел 1. «Я в школе и дома» (6 ч.)			
Что мы знаем о ЗОЖ По стране Здоровейке Я сажусь за уроки.	Беседа о правилах поведения в школе. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». Составление памятки «Как правильно делать уроки»	Беседа. Беседа. Беседа, игра-практика	Общественно-полезная. Общественно-полезная. Игровая, интеллектуальная.
Я хозяин своего здоровья Компьютер-друг или враг?	Режим дня. Оздоровительная минутка. Слушают, участвуют в беседе, отвечают на вопросы.	КВН Беседа.	Интеллектуальная Познавательная
Умники и умницы.	Отвечают на вопросы, анализируют ситуации, задают загадки соперникам.	Викторина.	Познавательная, интеллектуальная.
Раздел 2. «Питание и здоровье» (6 ч.)			
Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю	Беседа о трех самых важных продуктах, их польза, составление меню правильного	Проект.	Познавательная, художественная

жизнь. Культура питания. Этикет.	питания Обобщение знаний о этикете. Практическое занятие «Мы идём в столовую». Упражняются в этикете и культуре питания	Беседа, практикум.	Познавательная
Спектакль «Я выбираю кашу» «Что даёт нам море»	Постановка спектакля. Чтение рассказа Драгунского "Тайное становится явным". Обсуждают прочитанного. Читают по ролям. Беседа о полезных морепродуктах.	Проект. Беседа	Творческая, интеллектуальная, художественная, фронтальный опрос. Познавательная
Вкусные и полезные вкусы. Светофор здорового питания	Конкурс рисунков. Обобщение полученных знаний с помощью викторины. Отвечают на вопросы, анализируют ситуации, задают вопросы соперникам.	Проект. Викторина среди учащихся 2 классов.	Творческая, художественная Познавательная, интеллектуальная, досугово-развлекательная деятельность
Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 ч.)			
Сон и его значение для здоровья человека	Беседа о пользе сна. Режим дня.	Беседа, составление режима дня	Познавательная, художественная.
Закаливание в домашних условиях <u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	Беседа «Зачем нужна зарядка?» Практическая работа «Разработка комплекса упражнений утренней гимнастики» Положительное влияние спорта на организм человека. Спортивный праздник «День здоровья»	Беседа Игры на свежем воздухе	Познавательная, художественная. Игровая
Иммунитет Беседа «Как	Что такое иммунитет и как его поддерживать? Экскурсия в сквер «Природа — источник здоровья» Беседа «Как сохранять	Беседа, экскурсия Беседа	Познавательная Познавательная

сохранять и укреплять свое здоровье»	и укреплять свое здоровье»		
Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья	Польза спорта в жизни детей. «Мы выбираем ЗОЖ»	Беседа Круглый стол	Познавательная Познавательная, проблемно-ценностное общение
Раздел 4. «Я и моё окружение» (6 ч.)			
Я и мои одноклассники Взаимоотношения в семье. Мир эмоций и чувств. Мимика и пантомимика. Релаксация Музыкальная мозаика.	Разучивают песню «Настоящий друг» Методика «Рисунок семьи». Выполняют рисование. Учатся выражать и изображать мимикой различные житейские ситуации. Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов. Разучивание упражнений для снятия напряжения. Свободное рисование под музыкальное оформление. Выставка работ. Обсуждение настроения, выраженного в рисунке.	Беседа Беседа Игра-тренинг Упражнения на релаксацию. Рисование под музыкальное сопровождение	Познавательная, творческая Познавательная, творческая Познавательная, творческая, игровая Спортивно-оздоровительная Художественное творчество,
Давайте жить дружно!	Развитие готовности к сотрудничеству и дружбе.	Беседа.	Интеллектуальная
Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (5 ч.)			
С. Преображенский «Огородники» Признаки болезней. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) Какие врачи нас лечат. <u>День здоровья</u>	Слушают сказку, отвечают на вопросы. Развитие умения снимать напряжение путём переключения на другой вид деятельности. Ролевая игра «Больница». Дети выступают в роли докторов и пациентов. Спортивные	Беседа Круглый стол Игра Тренинг-игра	Познавательная, проблемно-ценностное общение Интеллектуальная, художественная Игровая, спортивно-оздоровительная

«Самый здоровый класс»	соревнования		
«Все спортом занимаются»	Разучивание стихов и песен о спорте.	Практическое музыкально-творческое занятие.	Общественно-полезная, интеллектуальная
Раздел 6. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)			
Чем и как можно отравиться.	Обсуждение, ответы на вопросы.	Беседа	Познавательная
Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	Просмотр презентации, обсуждение. Игра «Грибники». Дети «собирают» грибы, учатся отличать съедобные грибы от несъедобных.	Беседа, игра	Познавательная, творческая, игровая
Первая помощь при отравлении	Беседа. Слушают, отвечают на вопросы, собирают домашнюю аптечку (под руководством учителя).	Беседа	Познавательная, интеллектуальная, творческая
Наши успехи и достижения	Итоговое занятие. Выполняют тестовые задания.	Диагностика	Интеллектуальная

3 класс

Тема занятия	Содержание	Формы организации занятий	Виды деятельности
Раздел 1.»Я в школе и дома» (5 ч.)			
«Здоровый образ жизни, что это?»	Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации на тему «ЗОЖ».	Беседа, практикум.	Познавательная, творческая, игровая
Мой внешний вид – залог здоровья. Мода и школьные будни.	Правила хорошего тона. Создание костюма для школьника.	Практическая работа.	Социально-художественное творчество
Личная гигиена В гостях у Мойдодыра	Формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность		Познавательная, творческая, игровая

	приобщения к вредным привычкам.		
«Остров здоровья»	Соблюдение общепринятых правил в семье, в школе, в гостях, транспорте, ответственность за свои поступки, отстаивание своей позиции в ситуации выбора, противостояние влиянию вредных привычек.	Игра	Игровая
Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 ч.)			
Игра «Смак»	Основы правильного питания, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, морские продукты, значение витаминов для организма человека, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.	Игра	Игровая
Правильное питание –залог физического и психологического здоровья		Беседа	Познавательная, интеллектуальная
Вредные микробы Что такое здоровая пища и как её приготовить	Просмотр и обсуждение презентации Соблюдение правильного режима питания, составление меню из полезных продуктов для себя и своей семьи.	Практическая работа. Круглый стол. Подготовка плакатов на тему «Пища».	Познавательная, интеллектуальная Игровая, творческая.
«Чудесный сундучок»	Практическое занятие.	КВН	Познавательная, интеллектуальная, творческая
Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (8 ч.)			
Труд и здоровье Наш мозг и его волшебные действия	Влияние окружающей среды на здоровье человека, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения,	Беседа	Познавательная, интеллектуальная Познавательная, интеллектуальная
День здоровья «Хочу остаться здоровым» «Бесценный дар - зрение».		Практическое занятие	Игровая, творческая. Игровая, творческая.
Гигиена		Беседа	Познавательная,

правильной осанки «С добрым утром!» Доброе утро начинается с гимнастики.	слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью.	Практическое занятие. Разучивание движений для утренней гимнастики.	интеллектуальная Познавательная, интеллектуальная, игровая, спортивно-оздоровит ельная
«Как вести себя, когда что-то болит» «Моё здоровье в моих руках»		Лекция. Викторина	Познавательная, проблемно-ценностн ое общение Познавательная, интеллектуальная
Раздел 4. «Я и моё ближайшее окружение» (7 ч.)			
Мой внешний вид –залог здоровья Правила общения. «Доброречие»	Развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, настроение в школе и дома, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.	Беседа. Лекция.	Познавательная, проблемно-ценностн ое общение
Спектакль С. Преображенский «Капризка» Как отучить себя от вредных привычек		Постановка спектакля Игра-практику м	Социально-художест венное творчество Познавательная, интеллектуальная
Если кому-нибудь нужна твоя помощь		Викторина	
Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А. С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» В мире интересного.		Постановка спектакля Научно-практи ческая конференция.	Социально-художест венное творчество Интеллектуальная
Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 ч.)			
Движение это жизнь <u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше» Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Правила закаливания.	Болезни и их признаки, какие врачи нас лечат, закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.	Круглый стол Игра Беседа	Интеллектуальная, познавательная. Игровая, спортивно-развлекат ельная Проблемно-ценностн ое общение

«Спасатели, вперёд!»	Отработка навыков закаливания.	Викторина	Интеллектуальная, творческая
Раздел 6. «Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч.)			
Дорожная азбука. Лесная аптека на службе человека	Опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, соблюдение ПДД, наши успехи и достижения, диагностика. Выставка рисунков, плакатов.	Игра-тренинг Экскурсия	Игровая , творческая Интеллектуальная, творческая
Игра «Не зная броду, не суйся в воду» Экскурсия «Природа – источник здоровья»		Игра КВН	Интеллектуальная Туристско-краеведческая деятельность
Чему мы научились и чего достигли		Диагностика	Интеллектуальная

4 класс

Тема занятия	Содержание	Формы организации занятий	Виды деятельности
Раздел 1. «Я в школе и дома» (6 ч.)			
Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим.	Социально одобряемые нормы и правила поведения, учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона. Настроение в школе и дома. Умение строить диалог со сверстниками. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Умение распределять время между трудом	Рисование, лепка, аппликация	Творческая, интеллектуальная
Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо. Безопасность в школе.		Беседа	Познавательная.
Школа и моё настроение.		Тренинг, диагностика	Интеллектуальная
Что такое дружба?		Дискуссия	Проблемно-ценностное общение
Делу – время, потехе – час.		Беседа.	

	и отдыхом		
День Здоровья «Здоровье береги смолоду!»	Игра среди учащихся 4-х классов	Спортивная эстафета	Спортивно-оздоровительная
Раздел 2. Питание и здоровье (5 ч.)			
Питание необходимое условие для жизни человека Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Секреты здорового питания. Рацион питания. «Богатырская силушка». Питательные вещества для роста и развития организма.	Секреты здоровой пищи, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.	Лекция Ролевая игра Поисковые и научные исследования. Работа в парах. Составление рациона на неделю. Мозговой штурм. викторина	Познавательная Игровая, творческая Познавательная, интеллектуальная, Интеллектуально-т ворческая Познавательная, интеллектуальная, проблемно-ценност ное общение
Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 ч.)			
Правда о табаке и алкоголе. <u>День здоровья.</u> «Мы за здоровый образ жизни»	Закаливание организма, призыв к занятиям различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни. Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивные игры.	Беседа, просмотр и обсуждение презентации\фильма Игры на свежем воздухе.	Познавательная, интеллектуальная, проблемно-ценност ное общение Спортивно-развлек ательная
Спортивный марафон «Сколько стоит твоё здоровье?».	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за пар той. Комплексы физкультурных	Школьные соревнования.	Досугово-развлекат ельная, спортивная.

	<p>минутки во время выполнения домашнего задания.</p> <p>Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером.</p>		
«Береги зрение смолоду».	Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки. Беседа «Бережное отношение к своему зрению». Укрепление мышц глаза.	Экскурсия. Посещение медицинского кабинета. Составление комплексов упражнений, памяток здоровья.	Познавательная, интеллектуальная
Как избежать искривления позвоночника	Физические упражнения для развития гибкости. Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.		Художественная, творческая
Плоскостопие. Что это?	просмотр и обсуждение презентации\фильма.	Беседа.	Познавательная, интеллектуальная
Компьютерная и телефонная мания.	Составление памяток.	Тренинг.	
Раздел 4. «Я и моё ближайшее окружение» (7 ч.)			
Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	Развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, умение управлять своими чувствами,	Круглый стол	Познавательная, интеллектуальная, проблемно-ценностное общение
Учусь взаимодействовать. Правила общения.	настроением, формирование	Ролевая игра	Познавательная, интеллектуальная, проблемно-ценностное общение
О чём говорят выразительные движения.	позитивного отношения к себе и окружающим,	Тренинг	Познавательная, интеллектуальная, проблемно-ценностное общение
Мой характер. Учусь оценивать себя сам.	толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию,	Беседа	
Учусь сопротивляться давлению.	снижение эмоционального напряжения,	Тренинг	
Я становлюсь	уменьшение		

увереннее. Делу время, потехе час. Спешу делать добро. Сказка «Волшебная страна Пушистия».	тревожности. Просмотр презентации, обсуждение.	Игра-викторина	Досугово-развлекательная деятельность.
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)			
Час здоровья. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»	Подвижные игры	Спортивная эстафета	Спортивно-оздоровительная
<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни» Лесная аптека «Что ты знаешь про свой организм?»	Запись видеороликов, печатных заметок по пропаганде ЗОЖ. Просмотр презентации, обсуждение, составление газеты. Показ презентации, обсуждение, работа в парах.	Выпуск газеты или рекламных роликов по пропаганде ЗОЖ. Мозговой штурм Беседа	Спортивно-оздоровительная, творческая Познавательная, интеллектуальная, проблемно-ценностное общение Проблемно-ценностное общение
Раздел 6. «Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч.)			
Пешеходная азбука. Перекрёсток. «Островок безопасности». Что это? Загадки «пустынной» улицы. Двор тоже улица. Двухколёсный друг. Правила для велосипедистов.	Повторение и соблюдение ПДД, просмотр видеороликов по пропаганде безопасного дорожного движения. Выставка рисунков, экскурсия в автогородок.	Беседа	Познавательная, интеллектуальная, проблемно-ценностное общение
«Умее ли вы вести здоровый образ жизни»		Рисование Экскурсия	Интеллектуальная, художественная Досугово-развлекательная, интеллектуальная
«Умее ли вы вести здоровый образ жизни»	Подвижные игры на свежем воздухе.	Диагностика. Книга здоровья	Спортивная, художественное творчество.

3. Календарно-тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
•	Знакомство. Я и другие.	1		
•	Правила школьной жизни.	1		
•	Учимся работать дружно.	1		
•	Весёлые переменки.	1		
•	Школьник и дошкольник.	1		
•	Витаминная тарелка на каждый день.	1		
•	Овощи и фрукты - полезные продукты.	1		
•	Чем полезна каша?	1		
•	Красный, жёлтый, зелёный.	1		
•	Здоровая пища для всей семьи.	1		
•	Правило Мойдодыра – «Дружи с водой и мылом».	1		
•	Чтобы глазки лучше видели. Гимнастика для глаз.	1		
•	Чтобы ушки лучше слышали.	1		
•	Чтобы зубки были здоровы.	1		
•	Зачем человеку кожа.	1		
•	Руки-рабочие инструменты человека.	1		
•	Осанка - стройная спина.	1		
•	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1		
•	Сон - лучшее лекарство.	1		
•	Вредные привычки.	1		
•	Учись принимать решение.	1		
•	Решение в пользу здоровья. Цветок здоровья класса.	1		
•	Чувства и эмоции. О чём говорят чувства.	1		
•	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1		
•	Мой внешний вид - залог здоровья.	1		
•	Если хочешь быть здоров - закаляйся!	1		
•	О спорт, ты - мир!	1		
•	Мы - весёлые ребята, Быть здоровыми хотим, Все болезни победим!	1		
•	<u>День Здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть!»	1		
•	Опасности летом (просмотр видеofilmа)	1		
•	Природа - народная аптека.	1		
•	Солнце, воздух и вода - наши лучшие	1		

•	друзья. Чему мы научились за год	1		
---	-------------------------------------	---	--	--

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
•	Что мы знаем о ЗОЖ	1		
•	По стране Здоровейке	1		
•	Я сажусь за уроки.	1		
•	Я хозяин своего здоровья	1		
•	Компьютер-друг или враг?	1		
•	Умники и умницы.	1		
•	Правильное питание – залог здоровья	1		
•	Меню из трех блюд на всю жизнь.			
•	Культура питания. Этикет.	1		
•	Спектакль «Я выбираю кашу»	1		
•	«Что даёт нам море»	1		
•	Вкусные и полезные вкусы.	1		
•	Светофор здорового питания	1		
•	Сон и его значение для здоровья человека	1		
•	Закаливание в домашних условиях	1		
•	<u>День здоровья</u>	1		
•	«Будьте здоровы»			
•	Иммунитет	1		
•	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
•	Спорт в жизни ребёнка.	1		
•	Слагаемые здоровья	1		
•	Я и мои одноклассники	1		
•	Взаимоотношения в семье.	1		
•	Мир эмоций и чувств. Мимика и пантомимика.	1		
•	Релаксация	1		
•	Музыкальная мозаика.	1		
•	Давайте жить дружно!	1		
•	С. Преображенский «Огородники»	1		
•	Признаки болезней. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1		
•	Какие врачи нас лечат.	1		
•	<u>День здоровья</u>	1		
•	«Самый здоровый класс»			
•	«Все спортом занимаются»	1		
•	Чем и как можно отравиться.	1		

•	Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1		
•	Первая помощь при отравлении	1		
•	Наши успехи и достижения	1		

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
•	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		
•	Мой внешний вид – залог здоровья.	1		
•	Мода и школьные будни.			
•	Личная гигиена	1		
•	В гостях у Мойдодыра	1		
•	«Остров здоровья»	1		
•	Игра «Смак»	1		
•	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1		
•	Вредные микробы	1		
•	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1		
•	«Чудесный сундучок»	1		
•	Труд и здоровье	1		
•	Наш мозг и его волшебные действия	1		
•	<u>День здоровья</u>	1		
•	«Хочу остаться здоровым»			
•	«Бесценный дар - зрение».	1		
•	Гигиена правильной осанки	1		
•	«С добрым утром!» Доброе утро начинается с гимнастики.	1		
•	«Как вести себя, когда что-то болит»	1		
•	«Моё здоровье в моих руках»	1		
•	Мой внешний вид –залог здоровья	1		
•	Правила общения. «Доброречие»	1		
•	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1		
•	Как отучить себя от вредных привычек	1		
•	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1		
•	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А. С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		
•	В мире интересного.	1		
•	Движение это жизнь	1		

•	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1		
•	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Правила закаливания.	1		
•	«Спасатели, вперёд!»	1		
•	Дорожная азбука.	1		
•	Лесная аптека на службе человека	1		
•	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		
•	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		
•	Чему мы научились и чего достигли	1		

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов	План
•	Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим.	1	
•	Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо. Безопасность в школе.	1	
•	Школа и моё настроение.	1	
•	Что такое дружба?	1	
•	Делу – время, потехе – час.	1	
•	День Здоровья «Здоровье береги смолоду!»	1	
•	Питание необходимое условие для жизни человека	1	
•	Здоровая пища для всей семьи.	1	
•	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	
•	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	
•	«Богатырская силушка». Питательные вещества для роста и развития организма.	1	
•	Правда о табаке и алкоголе.	1	
•	<u>День здоровья.</u> «Мы за здоровый образ жизни»	1	
•	Спортивный марафон «Сколько стоит твоё здоровье?».	1	
•	«Береги зрение смолоду».	1	
•	Как избежать искривления позвоночника	1	
•	Плоскостопие. Что это?	1	
•	Компьютерная и телефонная мания.	1	
•	Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	1	
•	Учусь взаимодействовать. Правила общения.	1	
•	О чём говорят выразительные движения.	1	
•	Мой характер. Учусь оценивать себя сам.	1	
•	Учусь сопротивляться давлению.	1	
•	Я становлюсь увереннее.	1	
•	Делу время, потехе час. Спешу делать добро.	1	

•	Сказка «Волшебная страна Пушистия». Час здоровья. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»	1	
•	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1	
•	Лесная аптека	1	
•	«Что ты знаешь про свой организм?»	1	
•	Пешеходная азбука. Перекрёсток.	1	
•	«Островок безопасности». Что это?	1	
•	Загадки «пустынной» улицы. Двор тоже улица.	1	
•	Двухколёсный друг. Правила для велосипедистов.	1	
•	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	

Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.