**Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности “Уроки здоровья” (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курени я, алкоголизма и наркомании. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит пони мающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Уроки 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 школы.

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

* Закон РФ “Об образовании”;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10;
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ №220/11 – 13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

**Цель курса внеурочной деятельности:**

* укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

**Задачи:**

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Отличительные особенности программы, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “ Уроки здоровья”, предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

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, школьные праздники.

***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 проведение 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, применять полученную информацию на практике.

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 ребенок будет значимым участником деятельности.

**Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Занятия проводятся на добровольных началах с учетом склонностей ребят, их возможностей и интересов. Оптимальная численность группы 12-15 человек.

**Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы, режим занятий**

Для осуществления образовательного процесса по Программе “Уроки здоровья” необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, то есть 20-35 минут. Курс рассчитан на 33 часа (1 класс), 34-35 часов (2-4 классы).

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

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

**Прогнозируемый результат**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; —овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

—находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности**

* осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 мероприятии;
* 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 всех его проявлениях.

**Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Уроки здоровья” разбита на семь разделов:

* “Наша школа”: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* “Здоровое питание”: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* “Бережём здоровье”: 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 мое ближайшее окружение”: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* “Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

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, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость 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 состоит из четырех частей:**

* 1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.
* 2 класс: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
* 3 класс: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
* 4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Данное содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Тематическое планирование

1 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и занятий | Всего, час | теория | практика | Формы контроля |
| **I** | **Введение. “Наша школа”** | **4** | **1** | **3** |  |
| 1. | Дорога к здоровью | 1 |  | 1 |  |
| 2. | Здоровье в порядке – спасибо зарядке! | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Друзья Мойдодыра. | 1 | 1 |  |  |
| 4. | Праздник “Первоклассники – чистюли” | 1 |  | 1 | Праздник |
| **II** | **Здоровое питание** | **5** | **2** | **3** |  |
| 5. | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты!  Конкурс рисунков. | 1 | 1 |  |  |
| 6. | Культура питания. Чаепитие. | 1 |  | 1 |  |
| 7. | Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании) | 1 |  | 1 |  |
| 8. | Как и чем мы питаемся | 1 | 1 |  |  |
| 9. | Самые полезные продукты | 1 |  | 1 | Викторина |
| **III** | **Бережем здоровье** | **7** | **3** | **4** |  |
| 10-11. | Режиму дня мы друзья | 2 | 2 |  |  |
| 12. | Продукты для здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 13. | Экскурсия “Сезонные изменения в природе и в жизни человека” | 1 |  | 1 |  |
| 14. | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  | 1 |  |
| 15. | День здоровья.  “В здоровом теле – здоровый дух” | 1 |  | 1 |  |
| 16. | Растем здоровыми. | 1 |  | 1 | Викторина |
| **IV** | **Я в школе и дома** | **6** | **3** | **3** |  |
| 17. | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 18. | Здоровье зрения | 1 | 1 |  |  |
| 19. | Здоровая осанка | 1 |  | 1 |  |
| 20. | Калейдоскоп подвижных игр. | 1 |  | 1 |  |
| 21. | Правила подготовки домашних заданий | 1 | 1 |  |  |
| 22. | Все болезни победим – быть здоровыми хотим | 1 |  | 1 | Игра-викторина |
| **V** | **Чтоб забыть про докторов** | **4** | **1** | **3** |  |
| 23. | Паспорт здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 24. | Что бывает вкусным и полезным? | 1 |  | 1 |  |
| 25. | День здоровья. “Веселые старты” | 1 |  | 1 |  |
| 26. | “Если хочешь быть здоров” | 1 |  | 1 | Круглый стол |
| **VI** | **Я и мое ближайшее окружение.** | **3** | **2** | **1** |  |
| 27. | Мое настроение. Выставка рисунков. | 1 | 1 |  |  |
| 28-29. | Вредные и полезные привычки. | 2 | 1 | 1 | Ролевая игра |
| **VII** | **“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”** | **4** | **2** | **2** |  |
| 30. | Безопасное лето (просмотр видео-фильма) | 1 | 1 |  |  |
| 31. | Первая помощь | 1 |  | 1 |  |
| 32. | “Зеленая аптечка” | 1 | 1 |  |  |
| 33. | Чему мы научились за год | 1 |  | 1 | Диагностика |
|  | ВСЕГО: | 33 | 14 | 19 |  |

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и занятий** | **Всего, час** | **теория** | **практика** | **Формы контроля** |
| **I** | **Введение. “Наша школа”.** | **4** | **1** | **3** |  |
| 1. | Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ) | 1 |  | 1 |  |
| 2. | В городе Здоровейске. | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Мой организм – целая планета. | 1 | 1 |  |  |
| 4. | “Что длят здоровья хорошо, а что бывает плохо?” | 1 |  | 1 | КВН |
| **II** | **Здоровое питание.** | **5** | **3** | **2** |  |
| 5. | Основные правила правильного питания. | 1 | 1 |  |  |
| 6. | Этикет. Культура питания. | 1 |  | 1 |  |
| 7. | Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной? | 1 | 1 |  |  |
| 8. | Море для моего здоровья. | 1 | 1 |  |  |
| 9. | Пирамида здорового питания | 1 |  | 1 | викторина |
| **III** | **Бережем здоровье.** | **7** | **4** | **3** |  |
| 10. | Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным? | 1 | 1 |  |  |
| 11. | Как закаляться? Обтирание и обливание. | 1 | 1 |  |  |
| 12. | День здоровья | 1 |  | 1 |  |
| 13. | Что такое иммунитет? | 1 | 1 |  |  |
| 14. | Как сохранять и укреплять свое здоровье? | 1 |  | 1 |  |
| 15. | Правила безопасности при занятиях спортом. | 1 | 1 |  |  |
| 16. | Азбука здоровья | 1 |  | 1 | Круглый стол |
| **IV** | **Я в школе и дома** | **6** | **3** | **3** |  |
| 17. | Я и мои одноклассники | 1 | 1 |  |  |
| 18. | Почему устают глаза? | 1 | 1 |  |  |
| 19. | Сколиоз. Как его предотвратить? | 1 |  | 1 |  |
| 20. | Игры и травмы. | 1 |  | 1 |  |
| 21. | Переутомление и утомление | 1 | 1 |  |  |
| 22. | “Умники и умницы” | 1 |  | 1 | КВН |
| **V** | **Чтоб забыть про докторов** | **4** | **1** | **3** |  |
| 23. | Почему мы болеем? | 1 | 1 |  |  |
| 24. | Кто и как защищает нас от болезней? | 1 |  | 1 | Круглый стол |
| 25. | День здоровья | 1 |  | 1 |  |
| 26. | Копилка витаминов. Здоровое питание | 1 |  | 1 | конкурс |
| **VI** | **Я и мое ближайшее окружение.** | **4** | **2** | **2** |  |
| 27. | Такой разный мир людей. Эмоции и чувства. | 1 | 1 |  |  |
| 28. | Вредные привычки | 1 | 1 |  |  |
| 29. | Тренинг “Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным” | 1 |  | 1 |  |
| 30. | Игра “Что? Как” Почему?” | 1 |  | 1 |  |
| **VII** | **“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”** | **4** | **2** |  |  |
| 31. | Летние опасности. | 1 | 1 | 1 |  |
| 32. | Как избежать отравлений? | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Первая помощь при отравлениях. | 1 | 1 |  |  |
| 34. | Наши успехи и достижения. | 1 |  | 1 | Диагностика |
|  | ВСЕГО: | 34 | 16 | 18 |  |

***3 класс***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и занятий** | **Всего, час** | **теория** | **практика** | **Формы контроля** |
| **I** | **Введение. “Наша школа”** | **4** | **1** | **3** |  |
| 1. | “Здоровый образ жизни – что это?” | 1 |  | 1 |  |
| 2. | Принцесса Личная Гигиена. | 1 |  | 1 |  |
| 3. | В гостях у Мойдодыра. | 1 | 1 |  |  |
| 4. | “На острове здоровья” | 1 |  | 1 | Игра |
| **II** | **Здоровое питание** | **5** | **2** | **3** |  |
| 5. | Игра “Барышни и кулинары” | 1 |  | 1 |  |
| 6. | Зависимость физического и психического здоровья человека от правильного питания. | 1 |  | 1 |  |
| 7. | Вредные микробы. | 1 | 1 |  |  |
| 8. | Что такое здоровая пища и как ее приготовить? | 1 | 1 |  |  |
| 9. | “Скатерть – самобранка и здоровье” | 1 |  | 1 | КНВ |
| **III** | **Бережём здоровье** | **7** | **3** | **4** |  |
| 10. | Здоровье и труд человека | 1 | 1 |  |  |
| 11. | Чудесный труд головного мозга | 1 | 1 |  |  |
| 12. | День здоровья | 1 |  | 1 |  |
| 13. | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья | 1 |  | 1 |  |
| 14. | Беседа “Как сохранить и укрепить свое здоровье” | 1 | 1 |  |  |
| 15. | Экскурсия “Природа – источник здоровья” | 1 |  | 1 |  |
| 16. | “Мое здоровье в моих руках” | 1 |  | 1 | Викторина |
| **IV** | **Я в школе и дома** | **6** | **2** | **4** |  |
| 17. | Мой внешний вид – залог здоровья” | 1 | 1 |  |  |
| 18. | “Как аукнется, так и откликнется” - беседа | 1 | 1 |  |  |
| 19. | Инсценировка “Мои привычки – капризные сестрички” | 1 |  | 1 |  |
| 20. | “Зрение – окно в мир, бесценный дар” | 1 |  | 1 |  |
| 21. | Гигиена правильной осанки | 1 |  | 1 |  |
| 22. | “Здоровьеспасатели, вперед!” | 1 |  | 1 | Викторина |
| **V** | **Чтоб забыть про докторов** | **4** | **1** | **3** |  |
| 23. | Ответственное поведение. Правила пребывания в незнакомых местах. | 1 | 1 |  |  |
| 24. | Движение – это жизнь | 1 |  | 1 |  |
| 25. | День здоровья | 1 |  | 1 |  |
| 26. | “Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности” | 1 |  | 1 | Фестиваль полезных домашних заготовок |
| **VI** | **Я и мое ближайшее окружение.** | **4** | **2** | **2** |  |
| 27. | Мир увлечений школьника | 1 | 1 |  |  |
| 28. | “И снова о вредных привычках…” Профилактическая беседа. | 1 | 1 |  |  |
| 29. | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Инсценировка. А. С. Пушкин “Сказка о рыбаке и рыбке” | 1 |  | 1 |  |
| 30. | Интересное в мире здоровья | 1 |  | 1 | Научно-практическая конференция |
| **VII** | **“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”** | **4** | **1** | **3** |  |
| 31. | Безопасность при любой погоде | 1 | 1 |  |  |
| 32. | Секреты лесной аптеки | 1 |  | 1 |  |
| 33. | “Не зная броду, не суйся в воду” - игра | 1 |  | 1 |  |
| 34. | Чему мы научились за год | 1 |  | 1 | Диагностика |
|  | ВСЕГО | 34 | 12 | 22 |  |

***4 класс***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и занятий | Всего, час | теория | практика | Формы контроля |
| **I** | **Введение “Наша школа”** | **4** | **1** | **3** |  |
| 1. | “Здоровый образ жизни и мое здоровье” | 1 |  | 1 |  |
| 2. | Что нужно знать о личной гигиене? | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника. | 1 | 1 |  |  |
| 4. | Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность. | 1 |  | 1 | Круглый стол |
| **II** | **Здоровое питание** | **5** | **3** | **2** |  |
| 5. | Секреты правильного питания | 1 | 1 |  |  |
| 6. | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  | 1 |  |
| 7. | Пища наших предков. Современное меню для здоровья. | 1 | 1 |  |  |
| 8. | Здоровое питание. Дневной рацион школьника. | 1 | 1 |  |  |
| 9. | “Умеем ли мы правильно питаться?” | 1 |  | 1 | Викторина |
| **III** | **Бережем здоровье** | **7** | **4** | **3** |  |
| 10. | Что должно быть в домашней аптечке? | 1 | 1 |  |  |
| 11. | “Мы за здоровый образ жизни” | 1 | 1 |  |  |
| 12. | Как вести себя, когда что-то болит? | 1 | 1 |  |  |
|  | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос | 1 |  | 1 |  |
| 14. | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  | 1 |  |
| 15. | Здоровье человека во время отдыха | 1 | 1 |  |  |
| 16. | Моя ответственность за мое здоровье. | 1 |  | 1 | Викторина |
| **IV** | **Я в школе и дома** | **6** | **3** | **3** |  |
| 17. | “Режиму дня мы друзья” | 1 | 1 |  |  |
| 18. | “Знайте правила движенья, как таблицу умноженья” | 1 | 1 |  |  |
| 19. | Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий | 1 |  | 1 |  |
| 20. | Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе. | 1 |  | 1 |  |
| 21. | Мода и школьные будни. | 1 | 1 |  |  |
| 22. | Делу время – потехе час. | 1 |  | 1 | Игра-викторина |
| **V** | **Чтоб забыть про докторов** | **4** | **1** | **3** |  |
| 23. | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | 1 |  |  |
| 24. | День здоровья | 1 |  | 1 |  |
| 25. | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом. | 1 |  | 1 |  |
| 26. | Если ты ушибся или порезался. Первая помощь | 1 |  | 1 |  |
| **VI** | **Я и мое ближайшее окружение.** | **4** | **2** | **2** |  |
| 27. | Жизненный опыт человека | 1 | 1 |  |  |
| 28. | Почему некоторые привычки называются вредными? | 1 | 1 |  |  |
| 29. | Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение. | 1 |  | 1 |  |
| 30. | Интересное в мире здоровья. | 1 |  | 1 | Научно-практическая конференция |
| **VII** | **“Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс”** | 4 | 2 | 2 |  |
| 31. | Опасности вокруг меня | 1 | 1 |  |  |
| 32. | Игра “Я здоровье берегу – сам себе я помогу” | 1 |  | 1 |  |
| 33. | Культура здорового образа жизни. Беседа | 1 | 1 |  |  |
| 34. | “Умеем ли мы вести здоровый образ жизни”? | 1 | 1 |  | Диагностика. Книга здоровья |
|  | ВСЕГО: | 34 | 16 | 18 |  |

**Литература, используемая педагогом для организации образовательного процесса**

1. Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Конспекты уроков для 1 класса. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009
2. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания. 1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки” - Волгоград: “Учитель”, 2008
3. Суслов В.Н. Этикет. Учусь правилам поведения. 1-4 классы. Тесты,практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс)”- М.: “Вако”, 2008
5. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток (1-4 класс): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников” - Москва.:, 2007
6. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

**Литература, рекомендуемая для детей и родителей**

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
6. Большая книга правил для воспитанных детей
7. Ротенберг Р. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992