

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа № 3  
сельского поселения «Село Троицкое»  
Нанайского муниципального района Хабаровского края

«Согласовано»  
Протокол заседания  
ШМО  
№01 от 29.08.2022 г.

«Утверждена»  
Протокол заседания  
педагогического совета  
№ 1 от 30.08.2022 г

«Утверждаю»  
Приказ № 83  
от 01.09.2022 г.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Запёка Л.З.  
/ФИО/  
М.П.

Рабочая программа  
объединения «Неболейка»  
(наименование учебного предмета, курса)  
для 1-4 классов  
(уровень обучения, класс)  
Олейник Марины Викторовны  
учителя, педагога дополнительного образования  
Ф.И.О., должность педагога

2022 г.

## 1. Пояснительная записка.

В XXI веке тема здоровья человека очень актуальна. Состояние здоровья школьников в нашей стране вызывает серьезную тревогу у многих специалистов. Здоровье школьников ухудшается с каждым годом, по сравнению с их сверстниками прошлых лет. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с началом школьного образования. 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.

Программа внеурочной деятельности «Неболейка» по спортивно-оздоровительному направлению, направлена 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-правовая база**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Неболейка», разработана с учётом следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 №115; ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286 (далее — ФГОС НОО)

### **Цель:**

Формирование навыков здорового образа жизни, развитие самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

## **Задачи:**

### **Предметные.**

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье.
2. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
3. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

### **Метапредметные.**

1. Научить понимать и принимать учебную задачу, сформированную педагогом.
2. Выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни.
3. Научить работать в группе, учитывать мнение других, договариваться и приходить к общему решению.

### **Личностные.**

1. Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
2. Формирование уважительного отношения к педагогу и другим участникам группы.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Неболейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов, в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю для 1 класса — 33 часа в год, 2-4 классы -68 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

### **Материально-техническое обеспечение.**

Для успешной реализации программы имеется учебный кабинет соответствует СанПиН, ноутбук, проектор, экран.

### **Информационное обеспечение.**

Разработки занятий, мультимедийные презентации, таблицы, иллюстрации, дидактический, раздаточный материал по темам занятий.

### **Учебная и методическая литература.**

1. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы) - М.: ВАКО, 2009.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4-е классы.
3. Пасечкина В.П. Как сохранить здоровье. Рекомендации детям с ослабленным здоровьем и их родителям.

### **Информационные ресурсы.**

1. [http://топрог.рф/video/video\\_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html](http://топрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html) «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)

2. <https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdoroviy-obraz-jizni> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ.

3. <https://multiurok.ru/files/sbornik-informatsionno-metodicheskikh-materialov-p.html> -Сборник информационно-методических материалов по формированию здорового образа жизни.

4. Целебная сила движений : физкультминутки и подвижные игры в школе [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / сост. Н. Мирская. – М. : Чистые пруды, 2006. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 1 (7)). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2449>

5. <https://www.med-prof.ru/> Центр общественного здоровья и медицинской профилактики.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Неболейка».**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Неболейка» состоит из 7 разделов:

- 1.«Вот мы и в школе».** Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.
- 2. «Питание и здоровье».** 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.
- 3. «Моё здоровье в моих руках».** 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.
- 4. «Я в школе и дома».** Социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- 5. «Чтоб забыть про докторов».** Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".
- 6. «Я и моё ближайшее окружение».** 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.
- 7. «Вот и стали мы на год взрослей».** Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

### Принципы построения программы.

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Неболейка» строится *на принципах*:

- **Научности**: в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
  - **Доступности**: который определяет содержание рабочей программы курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
  - **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.
- При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

### Межпредметные связи программы внеурочной деятельности.

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

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Неболейка»
Литературное чтение	Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «сезонные изменения и как их принимает человек». Осанка – это красиво. Гигиена позвоночника. Умеем ли мы питаться. Культура питания. Ак избежать пищевых отравлений. Секреты здорового питания.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.

Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Конкурсы рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья. Спортивные состязания.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

#### **Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.**

В результате прохождения программы внеурочной деятельности предполагается достичь следующих результатов:

#### **Предметные результаты:**

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.

3. Научатся работать в группе, учитывать мнения партнеров, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Личностные результаты:**

Будут сформированы:

- установка на безопасный и здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Формы контроля:**

- рейтинг творческих дел;
- наблюдение;
- беседа, объяснения учащихся;
- практический контроль;
- диагностические задания: опросы, тестирование. (Приложение 1)

Продуктивным является контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция «Я познаю мир». Подобная организация учета результатов рабочей программы курса внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу воспитания и развития в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.



## Тематическое планирование 1 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов			Виды деятельности	Формы и методы организации обучения	Виды и формы контроля	Электронные(цифровые образовательные ресурсы)
		Всего	Теория	Практические работы				
<b>Вот мы и в школе.</b>								
1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности. Дорога к доброму здоровью.	1	1	-	Познавательная	Групповая Словесный	Наблюдение. Входящая диагностика.	<a href="https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdorovy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdorovy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников о ЗОЖ.
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке.	1	1	-	Спортивно-оздоровительная	Групповая Практический	Практический контроль	Целебная сила движений : физкультминутки и подвижные игры в школе  <a href="https://my.1september.ru/book/2449">https://my.1september.ru/book/2449</a>
3	Настроение в школе и дома.	1	1	-	Познавательная	Индивидуальная Проблемно-ценностное общение	Наблюдение	<a href="http://www.solnet.ee">www.solnet.ee</a> - «Солнышко» – ежедневный познавательно-развлекательный портал для детей, родителей и педагогов

4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1	-	1	Игровая	Групповая Практический Праздник с играми	Опросник	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентация для детей школьников по ЗОЖ.
<b>Питание и здоровье</b>								
5	Витаминная зарядка на каждый день. Конкурс рисунков « Витамины наши друзья и помощники».	1	-	1	Художественное творчество	Индивидуальная Практический	Конкурс рисунков	<a href="https://easyn.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/319">https://easyn.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/319</a> (эл .физминутки Современный уч. Портал)
7	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1	-	1	Практическая	Групповая Наглядный	Наблюдение	<a href="https://youtu.be/-yyNUVt8W0">https://youtu.be/-yyNUVt8W0</a> Правильное питание
8	Ю. Тувим «Овощи». «Поможем хозяйке сварить борщ» Познавательное занятие.	1	1	-	Познавательная	Коллективная Словесный	Наблюдение	<a href="http://www.solnet.ee">www.solnet.ee</a> - Солнышко» – ежедневный познавательно-развлекательный портал для детей, родителей и педагогов
9	Здоровая пища для всей семьи.	1	1	-	Познавательная	Коллективная Словесный	Тестирование	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентация для детей школьников по ЗОЖ.

10	«Светофор здоровья».	1	-	1	Практическая	Групповая Контроль и взаимопроверка	Викторина Опросник	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентация для детей и школьников по ЗОЖ.
<b>Моё здоровье в моих руках.</b>								
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	1	-	Познавательная	Коллективная Словесный	Тестирование	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентация для детей школьников по ЗОЖ.
12	Как сделать сон полезным.	1	1	-	Познавательная	Коллективная Словесный	Опросник	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентация для детей и школьников по ЗОЖ.
13	«Спорт, здоровье, творчество» Игровое занятие со спортивной эстафетой.	1	-	1	Спортивно-оздоровительная	Групповая Практический	Практический контроль(выполнение спортивных заданий)	<a href="https://my.1septemb.ru/book/2449">https://my.1septemb.ru/book/2449</a>
14	«Экскурсия» Сезонные изменения и как их принимает человек.	1	-	1	Туристско-краеведческая	Коллективная Практический	Наблюдение	-

15	День здоровья. Подвижные игры: Разучивание комплекса упражнений Игра «Солнце и месяц».	1	-	1	Спортивно-оздоровительная	Групповая Индивидуальная Практический	Практический контроль(выполнение спортивных заданий)	<a href="https://my.1septemb.ru/book/2449">https://my.1septemb.ru/book/2449</a>
<b>Я в школе и дома.</b>								
16	Мой внешний вид -залог здоровья	1	1	-	Познавательная	Коллективная Наглядный Практический	Практический контроль	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ.
17	Забота о глазах. Глаза-главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз.	1	-	1	Познавательная с элементами практикума	Коллективная Наглядный Практический	Практический контроль	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ.
18	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой.	1	-	1	Познавательная с элементами практикума	Коллективная Наглядный Практический	Практический контроль	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ.
19	Уход за ушами. Самомассаж ушей.	1	-	1	Познавательная с элементами практикума	Коллективная Наглядный Практический	Практический контроль	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ.

20	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека» Массаж стоп. Плоскостопие.	1	-	1	Познавательная с элементами практикума	Коллективная Наглядный Практический	Практический контроль	<a href="https://yandex.ru/video">https://yandex.ru/video</a>
<b>Чтоб забыть про докторов.</b>								
21	Хочу остаться здоровым. Встреча со спортсменом.	1	1	-	Познавательная	Коллективная Словесный	Наблюдение	-
22	«Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)	1	1	-	Познавательная	Коллективная Наглядный Практический	Наблюдение	<a href="https://youtu.be/U_b4A6wxLuY">https://youtu.be/U_b4A6wxLuY</a> обучающий фильм
23	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	1	1	-	Познавательная	Коллективная Наглядный Практический	Тестирование	<a href="https://youtu.be/U_b4A6wxLuY">https://youtu.be/U_b4A6wxLuY</a> обучающий фильм
24	Как сохранять и укреплять своё здоровье.	1	1	-	Познавательная	Коллективная Наглядный Практический	Тестирование	<a href="https://youtu.be/z6L4WPnV4xk">https://youtu.be/z6L4WPnV4xk</a> Видеоролик от канала «Детская планета»
25	Викторина «В здоровом теле-здоровый дух!»	1	1	-	Познавательная	Коллективная Наглядный Практический	Викторина	-
<b>Я и моё ближайшее окружение.</b>								
26	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моя улыбка»	1	-	1	Игровая Занятие-тренинг	Коллективная Практический	Конкурс	-
27	Твой звёздный час. Игровая программа	1	-	1	Игровая	Индивидуальная Практический	Наблюдение	-
28	Я б в спасатели пошёл. (ролевая игра)	1	-	1	Игровая	Парная Групповая Практический	Практический контроль	<a href="http://www.hsea.ru">http://www.hsea.ru</a> Первая медицинская помощь
<b>Вот и стали мы на год взрослее.</b>								

29	Опасности летом (просмотр фильма)	1	1	-	Познавательная	Коллективная Наглядный	Объяснения уча-	<a href="https://youtu.be/BxTdVsjhWpk">https://youtu.be/BxTdVsjhWpk</a> обучающий фильм
30	Опасности летом. Беседа с опросником.	1	-	1	Познавательная с элементами практикума	Групповая Словесный	Объяснения уча-	<a href="https://youtu.be/BxTdVsjhWpk">https://youtu.be/BxTdVsjhWpk</a> обучающий фильм
31	Первая доврачебная помощь.	1	-	1	Познавательная с элементами практикума	Индивидуальная Словесный	Объяснения уча-	<a href="http://www.hsea.ru">http://www.hsea.ru</a> Первая медицинская помощь
32	Вредные и полезные растения.	1	-	1	Познавательная с элементами практикума	Групповая Словесный	Опросник	<a href="https://youtu.be/9355-gQAYkI">https://youtu.be/9355-gQAYkI</a> обучающий фильм
33	Чему мы научились за год.	1	-	1	Практическая	Индивидуальная Практический	Диагностические задания	-

### Тематическое планирование 2-4 классы

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов			Виды деятельности	Формы и методы	Виды и формы контроля	Электронные(цифровые образовательные ресурсы)
		Всего	Теория	Практические работы				

#### 1. Вот мы и в школе

1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности. Почему мы боеем? Причины и	2	1	1	Познавательная.	Коллективная Словесный	Наблюдение. Входящая диагностика.	<a href="https://www.med-prof.ru/">https://www.med-prof.ru/</a> - Центр общественного здоровья и
---	---	---	---	---	-----------------	---------------------------	--------------------------------------	--

	признаки болезни. Профилактика болезней. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.							медицинской профилактики. <a href="https://www.med-prof.ru/">https://www.med-prof.ru/</a> - Центр общественного здоровья и медицинской профилактики.	
2	Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты. Личная гигиена. Как нужно одеваться.	2	1	1	Познавательная с элементами практикума	Коллективная Словесный	Опрос. Творческая работа	<a href="https://www.med-prof.ru/">https://www.med-prof.ru/</a> - Центр общественного здоровья и медицинской профилактики.	
3	Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций. Надо уметь себя сдерживать. Все ли желания выполнимы.	2	1	1	Практическая	Коллективная Словесный	Опрос	<a href="https://www.med-prof.ru/">https://www.med-prof.ru/</a> - Центр общественного здоровья и медицинской профилактики.	
4	Я хозяин своего здоровья. Как познать себя? Что зависит от моего решения?	2	1	1	Проблемно-ценностное общение	Коллективная Словесный	Опрос	<a href="https://www.med-prof.ru/">https://www.med-prof.ru/</a> - Центр общественного здоровья и медицинской профилактики.	
<b>2. Питание и здоровье</b>									
5	Как избежать отравлений? Пищевые отравления. Помогите себе сам»(практические советы при отравлении). Отравление	2	1	1	Познавательная.	Коллективная Словесный	Опрос	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdoroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdoroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ.	

	лекарствами. Признаки лекарственного отравления							
6	Правильное питание-залог физического и психического здоровья. Помоги себе сам. Волевое поведение «Не буду есть вредное».	2	1	1	Познавательная	Коллективная Словесный	Опрос	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ.
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Культура питания. Этикет.	2	2	-	Познавательная.	Коллективная Словесный	Наблюдение	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ.
8	Секреты здорового питания. Рацион питания. Что такое здоровая пища и как её приготовить.	2	1	1	Познавательная.	Коллективная Словесный	Опрос. Тестирование	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ
39	«Богатырская силушка.» Витамины для силы.	2	1	1	Познавательная	Коллективная Словесный	Викторина	-
<b>Моё здоровье в моих руках.</b>								
10	Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно-вредно». Труд и здоровье	2	1	1	Познавательная с элементами прак- тикума	Коллективная Практический	Наблюдение. Тестирование	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников



								по ЗОЖ.
11	Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель. Как нужно одеваться	2	1	1	Познавательная.	Коллективная Словесный	Объяснения уча-	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ.
12	Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка. Игра «Скорая помощь».	2	1	1	Познавательная с элементами практи-	Групповая Словесный	Практический контроль	<a href="https://www.med-prof.ru/">https://www.med-prof.ru/</a> - Центр общественного здоровья и медицинской профилактики.
13	Спортивный праздник «Кузнечики»	2	-	2	Спортивно-оздоровительная	Групповая Практический	Практический контроль(выполнение спортивных заданий)	<a href="https://www.med-prof.ru/">https://www.med-prof.ru/</a> - Центр общественного здоровья и медицинской профилактики.
14	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (Практические советы)	2	1	1	Познавательная с элементами практи-	Коллективная Наглядный	Практический контроль	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ.
15 зе	Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе (Практические советы) Опасные и безопасные ситуации.	2	1	1	Практическая	Коллективная Наглядный	Практический контроль	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников

								по ЗОЖ.
<b>Я в школе и дома.</b>								
16	Я и мои одноклассники. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	2	1	1	Проблемно- ценностное общение	Групповая Словесный	Наблюдение	-
17	Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице. Ролевые игры.	2	1	1	Игровая	Коллективная Практический	Практический контроль	-
18	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Учимся сидеть красиво. Физкультур- минутки для уставшей спины.	2	1	1	Познавательная с элементами практи- кума	Коллективная Практический	Практический контроль	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ.
19	Шалости и травмы. Делу время- потехе час.	2	1	1	Игровая	Коллективная Словесный	Наблюдение	<a href="https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/pmary/obzh/zdorovie/zdroviy-obraz-jizni</a> - презентации для детей и школьников по ЗОЖ.
20	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. «Помоги себе сам»(Организация досуга)	2	1	1	Досугово- развлекательная деятельность	Коллективная Практический	Опрос	-
<b>Чтоб забыть про докторов.</b>								
21	«А вы знаете?» Просмотр фильма про великих спортсменов. Викторина «Виды спорта»	2	1	1	Познавательная.	Коллективная Наглядный Практический	Опрос	-

22	«Мы за здоровый образ жизни» (выставка рисунков)	2		2	Художественное творчество	Индивидуальная Практический	Творческая работа	-
23	Зимние подвижные игры. Конкурс «Лучший снеговик»	2	-	2	Спортивно-оздоровительная	Индивидуальная Практический	Практические задания	-
24	Идти или ехать, вот в чём вопрос. Активный и пассивный отдых. Изготовление буклетов «Мы за ЗОЖ»	2	1	1	Социальное творчество	Групповая Практический	Практическая работа	-
25	День здоровья «Спорт, здоровье, творчество»	2	-	2	Спортивно-оздоровительная	Групповая Практический	Практический контроль(выполнение спортивных заданий)	-
<b>Я и моё ближайшее окружение.</b>								
26	Мир эмоций и чувств. Размышление о жизненном опыте.	2	2	-	Проблемно-ценностное общение	Коллективная Словесный	Наблюдение	-
27	Воспитаю себя. Е. Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми. Мир моих увлечений.	2	1	1	Проблемно-ценностное общение	Коллективная Практический	Тестирование	-
28	Игра-викторина «Опасности вокруг тебя». Вредные привычки и их профилактика.	2	-	2	Познавательная	Коллективная Практический	Викторина	-
<b>3. Вот и стали мы на год взрослее.</b>								
29	Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и	2	1	1	Познавательная	Коллективная Наглядный	Наблюдение	<a href="https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdor-viy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdor-viy-obraz-jizni</a>

	кошек. Просмотр обучающего фильма.							презентации для детей школьников по ЗОЖ.
30	Чем и как можно отравиться. А. Колобова «Красивые грибы». «Хочу всё знать»(подготовка проектов)	2	1	1	Практическая	Индивидуальная Метод проектов	Наблюдение. Практическая работа.	<a href="https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdoriy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdoriy-obraz-jizni</a> - презентации для детей школьников по ЗОЖ.
31	Как помочь себе при тепловом ударе. «Хочу всё знать»(подготовка проектов)	2	1	1	Практическая	Индивидуальная Метод проектов	Наблюдение. Практическая работа.	<a href="https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdoriy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdoriy-obraz-jizni</a> - презентации для детей школьников по ЗОЖ.
32	Что такое иммунитет? «Хочу всё знать»(подготовка проектов)	2	1	1	Практическая	Индивидуальная Метод проектов	Наблюдение. Практическая работа.	<a href="https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdoriy-obraz-jizni">https://pptcloud.ru/primary/obzh/zdorovie/zdoriy-obraz-jizni</a> - презентации для детей школьников по ЗОЖ.
33	Наши успехи и достижения. «Хочу всё знать»(подготовка проектов)	2	1	1	Практическая	Индивидуальная Метод проектов	Наблюдение. Практическая работа.	-
34	Каким я был, есть, буду. Защита проектов. Итоговая диагностика.	2	-	2	Практическая	Индивидуальная Метод проектов	Итоговая диагностика	-

### Литература для педагога:

1. Соловова Н.А. Здоровьесберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства. – Самара, ГОУ СИПКРО, 2007 – 140с.
2. Рагимова О.А.. Пути оздоровления младших школьников. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 72-74.
3. Егорова О.Е. Содружество семьи и школы – залог успеха в воспитании здорового образа жизни. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 74-76.
4. Шепелева С.З. Наша тропинка здоровья. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 79- 82.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - /Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Школа докторов природы», - М.:ВАКО, 2011г. – 286 с - /Мастерская учителя.
9. Николаева И.П., Колесов Д.Н. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.,2003.
10. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.:Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
12. Горячева Е.А. Воспитание чувства ответственности за своё здоровье. // Начальная школа – 2009 – № 6 – С. 89-92.
13. Марданова Е.У. Здоровое питание. // Начальная школа – 2009 – № 5 – С. 66

АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (А)	2 расписание (Б)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
  - Б) После посещения туалета
  - В) После того, как заправил постель
  - Г) После игры в баскетбол
  - Д) Перед посещением туалета
  - Е) Перед едой
  - Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- 3) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

### ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0)      Зубная щётка (2)      Полотенце для рук (0)      Тапочки (2)  
Мочалка (2)      Зубная паста (0)      Полотенце для тела (2)      Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

### ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (4)	2 расписание (0)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

### ВОПРОС № 3.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав.

Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)
- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)
- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

### ВОПРОС № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- После прогулки (2)
- Перед посещением туалета (0)
- После посещения туалета (2)
- Перед едой (2)



После того, как заправил постель (0)

Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2)

После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

#### ВОПРОС № 5.

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4)

2-3 раза в неделю (2)

1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

#### ВОПРОС № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

### ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

## .ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый материал

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 осведомлен о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

## 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 бегайте 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.

