

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №106» городского округа Самара**

РАССМОТРЕНО

Председатель
методического
объединения классных
руководителей
Илюхина Т.Г.

Протокол №1
от «28» 08.2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР Керимова Т.В.
от «28» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
_____ Субочева
Г.В.
Приказ №210 - од
от «28» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Название курса: «Страна здоровья»

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: клуб здоровья

Количество часов по учебному плану: в 1 классе 33 ч в год 1 час в неделю, во 2-4 классах 34 ч в год по 1 ч в неделю

Составлена в соответствии с программой «Страна здоровья» Алексеева А.Р., Керимова Т.В.
(название и авторы программы)

САМАРА, 2026

1. Пояснительная записка

Содержание программы строится на основе *деятельностного подхода*. Вовлечение учащихся в разнообразную деятельность является условием приобретения прочных знаний, преобразования их в убеждения и умения, формирования основ экологической ответственности как черты личности.

Цель:

формирование у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни, который является условием полноценного развития и нормальной жизни человека, посредством познания окружающего мира с самим собой.

Задачи:

Обучающие:

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- уметь применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

Развивающие:

- помочь школьнику реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье; - дать представление о негативных факторах риска здоровью, о существовании зависимости от табака, алкоголя, наркотических и психотропных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать представление о основных дорожных «ловушках» и уметь прогнозировать ситуацию на дорогах;
- уметь выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций.

Воспитательные:

- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья; - научить обучающихся, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

Формы организации деятельности детей разнообразны: индивидуальная, групповая, звеньевая.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, дневника здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и развивающими здоровье, и т.д.. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений. Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения

и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Занятия важно строить так, чтобы дети получали знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования.

В конечном итоге занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости и желание прийти на занятие снова.

Режим занятий: содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. Занятия проводятся в начальной школе в рамках дополнительного образования, всего предполагается 34 часа в неделю в течение года – 12 классы, 68 часов – 3-4 классы. Учебный план предусматривает занятие продолжительностью 35-40 минут каждое.

Формы подведения итогов реализации программы □

Общественный смотр достижений.

- Защита проектов.
- Коллективная творческая работа.
- Анкетирование.
- Мониторинг здоровья учащихся.
- Творческие конкурсы рисунков по темам

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

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

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

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

2.Общая характеристика внеурочной деятельности «Страна здоровья»

Программа «Страна здоровья» реализует оздоровительное направление во внеурочной деятельности. Реализация внеурочной деятельности по оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна 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 и

т.д. 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 курения, алкоголизма и наркомании.

Курс «Страна здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для учащихся младшей ступени, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Рабочая программа внеурочной деятельности ««Страна здоровья» решает воспитательные задачи трёх уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к познанию окружающего мира с самим собой. Рассказывает о его анатомии и некоторых физиологических свойствах, затрагивающие эмоциональные стороны восприятия мира. Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- ☐ чтение стихов, сказок, рассказов;
- ☐ постановка драматических сценок, спектаклей;
- ☐ прослушивание песен и стихов;
- ☐ разучивание и исполнение песен;
- ☐ организация подвижных игр;
- ☐ проведение опытов;
- ☐ выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

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.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Новизна программы состоит в получении результатов нового качества, которая дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация

по анатомии, физиологии, психологии, гигиене и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

3. Описание места внеурочной деятельности «Страна здоровья» в учебном плане

Данная программа рассчитана на детей 7 - 11 лет и имеет общий объём 204 ч.

Изучение данной программы целесообразно начинать в начальной школе с 1 класса. Срок реализации программы – 4 года: 1 год обучения (1 класс) – 33 часа, 2 год обучения (2 класс) – 34 часа, 3 год обучения (3 класс) – 68 часов (2 часа в неделю), 4 год обучения (4 класс). Наполняемость групп детей зависит от заявлений родителей.

Программа внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Страна здоровья» состоит из четырёх частей:

- ✓ **1 класс** «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- ✓ **2 класс** «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- ✓ **3 класс** «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- ✓ **4 класс** «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.
- ✓

4. Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности

«Страна здоровья»

Согласно новому федеральному государственному образовательному стандарту общего образования организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей. Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Одним из результатов преподавания программы «Страна здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к себе, другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

5. Результаты освоения внеурочной деятельности «Страна здоровья»

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- 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;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

6. Содержание программы внеурочной деятельности по разделам

Программа включает 6 разделов.

Раздел 1. Самопознание

- Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

- Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций.

- Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах.

- Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.

- Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье.

- Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.

- Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах.

Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

- Называть органы и части тела, их функциональное предназначение.

- Уметь рассказывать о своих телесных ощущениях.

- Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни. Рассказать о субъективных признаках своей усталости.

- Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.

Раздел 2. Школа здорового питания

Питание-основа жизни

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания.

- Уметь пользоваться столовыми приборами.

Гигиена питания

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов.

Правила ухода за посудой.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.

Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.

Умение мыть посуду и столовые приборы.

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена полости рта, ослепительная улыбка на всю жизнь

- Знать, зачем человеку нужен рот и что в нем находится,
- знать правила ухода за зубами,
- знать основные заболевания десен и зубов.

- Уметь правильно чистить зубы.
- соблюдать основные правила личной гигиены полости рта. . **Гигиена тела**
- Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

Гигиена труда и отдыха

Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению. ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.
- Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

Профилактика инфекционных заболеваний

- Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.
- Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.
- Представление об активной защите - иммунитете.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи.
- Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.).
- Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.

Раздел 4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь избегать ситуации пассивного курения.
- Понимать, что алкоголизм и наркомании - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

Выбор медицинских услуг

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, спасения.

Посещение врача. Больница, показания для госпитализации. **Ожидаемые результаты (ученик может).**

- Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сестрам, как к людям, которые помогают сохранить здоровье.
- Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, и иметь навыки обращения.
- Знать, зачем детей госпитализируют. **Обращение**

с лекарственными препаратами

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. **Ожидаемые результаты (ученик может).**

Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).

Раздел 5. Наша безопасность Безопасное поведение на дорогах

Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения на дороге.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге.
- Иметь навык наблюдения.
- Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу».
- Иметь навык переключения на самоконтроль.

Бытовой и уличный травматизм

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги.

Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице.
- Уметь предвидеть возможность получения травмы, ожога и избегать их.
- Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами.
- Уметь обесточить электроприбор.
- Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений.
- Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.

Раздел 6. Поведение в экстремальных ситуациях

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстремальной помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы. **Ожидаемые результаты (ученик может).**

Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зови на помощь», «уйди из ситуации», «принимай меры по самоспасению».

- Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Знать способы тушения огня.
- Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

7. Тематическое планирование внеурочной деятельности

Раздел	Класс, количество часов			
	1-й	2-й	3-й	4-й
1. Самопознание	8	7	11	10
1. Школа здорового питания	7	7	14	14
2. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	7	6	13	5
3. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.	4	7	12	17
4. Наша безопасность	5	4	10	10
5. Поведение в экстремальных ситуациях.	3	3	8	12
Итого:	34	34	68	68

Учебно-тематическое планирование

1 класс «Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1. Самопознание (8 ч)			
1	Введение «Вот мы и в школе». Я-ученик.	1	Ознакомление и обсуждение правил поведения в школе, техника безопасности. Беседа

2	Я познаю себя. Что такое здоровье.	1	Моделирование и оценивание ситуации
3.	Я познаю себя. Скелет – наша опора. Осанка.	1	Демонстрация Практические упражнения.
4	Я познаю себя. «Рабочие инструменты» человека.	1	Демонстрация
5	Что такое «хорошо» и что такое «плохо»?	1	Решение ситуационных задач
6.	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	1	Ролевая игра
7.	Человек в мире людей. Поведение в общественных местах.	1	Эвристическая беседа
8.	Обобщающее занятие.	1	Постановка сценок
2.Школа здорового питания (7 ч)			
9	Как и чем мы питаемся. Здоровая пища для всей семьи.	1	Решение ситуационных задач
10	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	1	Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»
11	Овощи и фрукты - полезные продукты. Инсценирование «Спор овощей»	1	Инсценирование
12	Полезные и вредные продукты	1	Игра
13	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	Круглый стол
14	Из чего варят каши.	1	
15	Дары моря.	1	Демонстрация
3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 ч)			
16	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Эвристическая беседа
17	Дружи с водой. Друзья «Вода и мыло»	1	Практические упражнения.
18	Зачем человеку кожа. Если кожа повреждена	1	Практическая работа №1
19	Чтобы уши слышали.	1	Практическая работа №2
20	Почему болят зубы.		Эвристическая беседа
21	Здоровое питание – здоровые зубы	1	Практическая работа №3
22	Глаза – главные помощники человека	1	Гимнастика для глаз.

4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (4 ч)			
23-24	Вредные привычки.	2	Моделирование и оценивание ситуации
25	Курение — враг здоровья. Пассивное курение.	1	Моделирование и оценивание ситуации
26	Что нужно знать о лекарствах.	1	Беседа. демонстрация
5.Наша безопасность (5 ч)			
27-28	Наш друг Светофор. Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	2	Экскурсия №1
29	Безопасность при любой погоде.	1	Моделирование и оценивание ситуации
30	Экскурсия «Дорожные знаки», «Правила перехода улиц и дорог».	1	Экскурсия №2 конкурс рисунков
6.Поведение в экстремальной ситуации (3 ч)			
31	Экстремальные ситуации. Служба спасения	1	Беседа. демонстрация
32	Поведение при пожаре.	1	Решение ситуационных задач
33.	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	1	Решение ситуационных задач
	Итого:	34	

Учебно-тематическое планирование

2 класс «Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.Самопознание (7 ч)			
1.	Введение	1	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе».
2.	Я познаю себя. Что мы знаем о ЗОЖ	1	Тестирование «Твоё здоровье»
3.	Я познаю себя. Режиму дня – мы друзья.	1	конкурсы рисунков, плакатов
4.	Я познаю себя. Внутренние органы человека.	1	Демонстрация
5.	Почему мы болеем. Причины и признаки болезни.	1	Решение ситуационных задач
6.	Мы все похожие и разные Я познаю других. Спешите делать добро.	1	Эвристическая беседа
7.	Человек в мире людей. Правила общения.	1	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе».
2.Школа здорового питания (7 ч)			
8.	Питание и эмоциональное состояние	1	Оздоровительная минутка
9.- 10	Пищеварение: как это происходит?	2	Исследовательская деятельность
11-12	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	2	Моделирование и оценивание ситуации
13	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	Инсценирование
14	Питание при спортивных нагрузках.	1	Практическая работа №1
3.Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (6ч)			
15	Инфекционные болезни. Прививки от болезней	1	Беседа с фельдшером школы
16	Путешествие по городу Чистоты.	1	Игра - путешествие
17	Если хочешь быть здоров. Правила закаливания организма.	1	Практическая работа №2
18	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	Выполнение упражнений на релаксацию

19	Сон и его значение для здоровья человека	1	<u>Словесные:</u> беседа, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворение С. Михалкова «Не
			спать», плакат «Режим дня школьника» <u>Практические:</u> игра, оздоровительная минутка
20	Чтобы было всё в порядке, начинай свой день с зарядки.	1	Выполнение упражнений
4.Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (7 ч)			
21-22	Лекарственные препараты. Мир растений. Польза растений и таящиеся опасности. Фитотерапия.	2	Эвристическая беседа
23-24	Табак. Алкоголь. Наркотические вещества. Токсические вещества.	2	беседа, анализ ситуации
25-26	Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка. Первая помощь при отравлении.	2	Экскурсия №1 в аптеку. <u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> сказка К. Чуковского «Айболит» <u>Практические:</u> проверка пульса, оздоровительная минутка
27	Кто нас лечит. Выбор медицинских услуг.	1	Экскурсия в поликлинику.
5.Наша безопасность (4			
28	Переход улиц. Ловушки на углу перекрестка.	1	Экскурсия
29	Опасности в нашем доме.	1	Практические упражнения.
30	Опасности в нашем доме.	1	Практическая работа № 2
31	Что такое травма. Виды травм.	1	Викторина
			.
6.Поведение в экстремальной ситуации (3 ч)			
32	Экстремальные ситуации. Модели поведения.	1	Решение ситуационных задач

Учебно-тематическое планирование

33	Поведение при встрече с незнакомым человеком	1	Знакомство с правилами поведения
34	Как выйти из экстремальной ситуации?	1	Ролевые игры
	Итого:	34	

3 класс «По дорожкам здоровья»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.Самопознание (6 ч)			
1	Введение. Пусть всегда будет солнце	1	Повторение правил здоровья
2	Я познаю себя. Моё настроение.	1	Творческая работа, диагностика
3	Я познаю себя. Что такое эмоции.	1	Эвристическая беседа <u>Практические:</u> тренинг <u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме <u>Наглядные:</u> карточки «Эмоции» упражнения, этюды
4	Мы все похожие и разные. Чувства и поступки.	1	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе».
5	Правила семейного общения. Права и обязанности ребёнка в семье.	1	Игра. Эвристическая беседа
6	Человек в мире людей. Как избежать конфликтных ситуаций.	1	Анализ и разыгрывание ситуации
2.Школа здорового питания (5 ч)			
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	Исследование
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	Проектная деятельность.
9	Витамины и здоровье.	1	Презентация
10	Дары леса.	1	Игра. Практическое занятие.
11	Умеем ли мы правильно питаться	1	тестирование
3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (8 ч)			

12	Иммунитет. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1	<u>Словесные</u> : беседа по теме <u>Наглядные</u> : плакаты по теме <u>Практические</u> : выполнение заданий, оздоровительная минутка
13	Как уберечь себя от простуды.	1	Рассказ беседа. Сообщения.
14	Что такое красивая осанка.	1	Упражнения для осанки
15	Уход за кожей.	1	Рассказ беседа. Сообщения.
16	Береги зрение.	1	Упр. Для глаз
У	Береги слух.	1	Рассказ беседа. Сообщения.
18	Как сохранить улыбку красивой.	1	Беседа с врачом-стоматологом
19	Лесная аптека.	1	Игра-соревнование
4.Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (4 ч)			
20	Лекарственные препараты. Воздействие различных доз лекарственных препаратов на организм человека.	1	Беседа. Демонстрация, анализ ситуаций
21	Кто курит табак, тот сам себе враг.	1	Исследование.
22	Алкоголь. Взаимодействие алкоголя на организм человека	1	<u>Практические</u> : разбор ситуаций, игра, оздоровительная минутка
23	Наркотические и токсические вещества. Долог ли путь к зависимости? Успеет ли человек оглянуться?	1	Эвристическая беседа. Беседа – встреча с психологом.
5.Наша безопасность (4ч)			
24	Азбука дорожного движения.	1	Экскурсия №1
25	Опасность на «Острове безопасности». Сигналы регулирования дорожного движения	1	<u>Практические</u> : разбор ситуаций, игра, оздоровительная минутка
26	Электротравма.	1	Беседа. демонстрация
27	Безопасное пользование газом	1	Анализ ситуаций.
6.Поведение в экстремальной ситуации (7 ч)			
28	Поведение при пожаре.	1	Решение ситуационных задач

Учебно-тематическое планирование

29	Экстремальная ситуация. Поведение при возникновении экстремальной ситуации	1	Анализ ситуаций.
30	Правила поведения в природе.	1	Решение ситуационных задач.
31	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.	1	Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
32	Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.	1	Демонстрация, сообщения
33	Правила поведения на воде.	1	
34	Обобщение изученного	1	

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.Самопознание. (6 ч)			
1	Введение. Я познаю себя. Как воспитать в себе уверенность.	1	Эвристическая беседа
2	Мы все похожие и разные. Я познаю других. Что такое дружба.	1	Решение ситуационных задач. Исполнение песен о дружбе.
3	Что я хочу . Что я умею. Мои интересы и увлечения.	1	Диагностика. Анкетирование
4	Человек в мире людей. Что значит быть счастливым.	1	Эвристическая беседа. Диспут.
5	Человек в мире людей. Что такое милосердие. Помощь больным и беспомощным.	1	Эвристическая беседа. Акция «Дорогою добра»
6	«Наш класс»	1	Игры
2.Школа здорового питания (6 ч)			
7	Питание - необходимое условие для жизни человека.	1	Эвристическая беседа
8	Молоко и молочные продукты.	1	Исследовательская работа
9	«Вредная еда»	1	конкурсы рисунков, плакатов, анкетирование
10	Питание и физические нагрузки.	1	Игра.
11	Традиции приёма пищи в разных странах	1	Рассказ, беседа, демонстрация

12	Правила поведения за столом.	1	Практическое занятие. Ролевые игры
3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (5ч)			
13	Наша одежда	1	Практическое занятие.
14	Инфекционные заболевания.	1	Рассказ, беседа, сообщения
15	Признаки умственного переутомления. Активный и пассивный отдых.	1	Практическое занятие. Упражнения на релаксацию.
4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (17 ч)			
16	Зависимость.	2	Рассказ, беседа
17	Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.	3	конкурсы рисунков, плакатов
18	Формирование дружеских отношений.	3	Игра - викторина
19	Формирование личного мнения и умения отказывать.	2	Инсценирование сказки С. Маршака «Как медведь трубку нашёл»
20	«Сам себе я помогу и здоровье сберегу».	1	праздник
5. Наша безопасность (6 ч)			
21	Школьник и компьютер.	1	Рассказ, беседа, демонстрация
22	Оказание первой помощи.	1	Рассказ, беседа, демонстрация
23	Выполняя ПДД не окажешься в беде.	1	конкурсы рисунков, плакатов
24	Инсценирование «Дорожные знаки»	1	Инсценирование
25	Правила безопасности при катании на велосипеде.	1	Повторение правил, викторина по ПДД
26	ОБЖ Путешествие по стране Здоровья.	1	Игра - викторина
6. Поведение в экстремальной ситуации (8 ч)			
27	Экстремальные ситуации	1	Анализ ситуаций.
28	Как выйти из экстремальной ситуации	1	Решение ситуационных задач. Круглый стол.
29	Поведение при пожаре	1	Конкурс рисунков по теме
30	Поведение во время природных стихий.		
31	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	1	Анализ ситуаций.
32	Опасности школьного двора, игровой площадки. Правила пользования роликами	1	Повторение правил, конкурс творческих работ

Учебно-тематическое планирование

33	Укусы насекомых. Оказание первой медицинской помощи.	1	Практическая работа
34	Обобщающее занятие. Наше здоровье.	1	КВН

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса внеурочной деятельности

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия: натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.; изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.; измерительные приборы: весы, часы и их модели.

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

3. Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2012 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2012 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.
7. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2012. – 134 с.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2012. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2013, с.57.

4. Методическая литература:

- 1.Программа и методическое руководство для учителей начальных классов «Педагогика здоровья» под редакцией д.м.н. В.Н.Касаткина, ЛИНКАС-ПРЕСС М. 2013 г.
2. Плакаты по теме занятия.