



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №11
(МБОУ гимназия №11)
Козлова ул., 30, Пятигорск г., Ставропольский край, 357500
Телефон (8793)339031; факс (8793)336698 E-mail: gor.11gim@yandex.ru

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Час Здоровья». «Разговор о правильном питании».
(интегрированный спецкурс)
1- 4 классы
2023-2024 учебный год

Направление спортивно-оздоровительное
Количество часов в неделю :99/102

Составлено на основе ФГОС НОО,
разработана в соответствии с программой
по физической культуре, авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич.
Программа «Разговор о правильном питании» разработана
специалистами Института возрастной физиологии. Москва «Нестле».
Составители:М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.

Учителя 1-4 классов

Пятигорск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
* Введение	3
* Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности	4
* Межпредметные связи программы внеурочной деятельности	6
* Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности	8
* Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане	9
Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности	11
* Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности	13
* Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности	14
Литература	16
Учебный план	
* Учебный план 1 класс	17
* Учебно- тематический план 1 класс	18
* Учебный план 2 класс	20
* Учебно- тематический план 2 класс	21
* Учебный план 3 класс	23
* Учебно- тематический план 3 класс	24
* Учебный план 4 класс	27
* Учебно- тематический план 4 класс	28
* Учебная программа курса	31
* Критерии оценки знаний и умений	36
Приложение	
* Тестовый материал	37
5.2 Методическая разработка системы внеклассных мероприятий овощей, фруктов и ягод».	43

Пояснительная записка

Введение

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

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

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

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

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

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

В гимназии за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

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

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

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

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

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

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

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

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ гимназии №11, что подтверждено текстом далее.

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

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

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

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

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

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, Устное народное творчество.	Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из пластилина.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».

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

Для реализации программы интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» необходима материально-техническая база:

Учебные пособия:

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

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

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

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

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

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»

дни здоровья, мероприятия	спортивные «Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини- сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Подобная реализация программы интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающей практики.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 3 часа в неделю: 1 класс — 99 часов в год, 2-4 классы - 102 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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

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

Программа интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению состоит из четырёх частей:

1. 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. 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
3. 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. 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

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

Личностными результатами программы интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

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

Метапредметными результатами программы интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

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

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

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

В ходе реализации программы интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

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

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

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

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

Программа интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, 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 зависят от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого

обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Литература

- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
- Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
- Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
- Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Календарно- тематическое планирование спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании»

1 класс «Первые шаги к здоровью»

Цель:

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

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 года

Режим занятий: 3 часа в неделю (99 часов)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Теоретически е занятия	Практически е занятия	Дата проведения
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	6			
1.	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории.	1			
2.	Ты ученик.	1			
3.	Дорога к доброму здоровью	1			
4.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1			
5.	Подвижные игры на воздухе.	1			
6.	<i>Разговор о правильном питании. Если хочешь быть здоров.</i>	1			
	<i>Друзья с водой</i>	5			
1.	Советы доктора воды	1			
2.	Друзья Вода и Мыло	1			
3.	Подвижные игры на воздухе.	1			
4.	В гостях у Мойдодыра.	1			
5.	Экскурсия в осенней парк.	1			
	<i>Питание и здоровье</i>	12			
1.	Культура питания Приглашаем к чаю.	1			
2.	Витаминная тарелка на каждый день.	1			
3.	Ю.Тувим «Овощи» (умеем ли мы правильно питаться)	1			

4.	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники	1			
5.	Как и чем мы питаемся	1			
6.	Красный, жёлтый, зелёный	1			
7.	Подвижные игры на воздухе.	1			
8.	Экскурсия к водоему парка.	1			
9.	Дозированная оздоровительная ходьба «Тропа здоровья». Соблюдение Правил дорожного движения.	1			
10.	Разговор о правильном питании. Самые полезные продукты	1			
11.	Разговор о правильном питании. Удивительное превращение пирожка	1			
12.	Подвижные игры на воздухе.	1			
	Моё здоровье в моих руках	17			
1.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1			
2.	Разговор о правильном питании. Кто жить умеет по часам. Составление режима дня.	1			
3.	Полезные и вредные продукты. Выставка работ.	2			
4.	Глаза- главные помощники человека. Гимнастика для глаз.	1			
5.	Чтобы уши слышали	1			
6.	Подвижные игры на воздухе.	1			
7.	Чтобы зубы были здоровыми. Зубная щетка-какая она?	1			
8.	Надежная защита человека. Забота о коже.	1			
9.	Учимся узнавать действия своего организма.	1			
10.	Подвижные игры на воздухе.	1			
11.	Внеклассное мероприятие «Волшебница Гигиена»	1			
12.	Экскурсия к водоему парка.	1			
13.	Как обезопасить свою жизнь	1			
14.	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			
15.	В здоровом теле здоровый дух	1			
16.	Дозированная оздоровительная ходьба «Тропа здоровья». Соблюдение Правил дорожного движения.	1			

	<i>Я в школе и дома</i>	15			
1.	Я ученик.	1			
2.	Мой внешний вид –залог здоровья	1			
3.	Осанка – стройная спина.	1			
4.	Скелет-наша опора.	1			
5.	Я пришел из школы. С чего начать?	1			
6.	Весёлые переменки	1			
7.	Подвижные игры на воздухе.	1			
8.	Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
9.	Здоровье и домашние задания	1			
10.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Веселые старты.	1			
11.	Дозированная оздоровительная ходьба «Тропа здоровья». Соблюдение Правил дорожного движения.	1			
12.	<i>Разговор о правильном питании.</i> Вместе весело шагать.	1			
13.	Подвижные игры на воздухе.	1			
14.	Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
15.	Подвижные игры на воздухе.	1			
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	11			
1.	“Хочу остаться здоровым”.	1			
2.	Вкусные и полезные вкусности	1			
3.	Подвижные игры на воздухе.	1			
4.	Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
5.	<i>Разговор о правильном питании.</i> Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1			
6.	<i>Разговор о правильном питании.</i> Плох обед, если хлеба нет.	1			
7.	<i>Разговор о правильном питании.</i> Время есть булочки.	1			
8.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			
9.	Подвижные игры на воздухе.	1			

10.	Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
11.	Подвижные игры на воздухе.	1			
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	23			
1.	Моё настроение Выставка рисунков «Моё настроение»	2			
2.	Передай улыбку по кругу.	2			
3.	Спешите делать добро.	1			
4.	Доброму все здорово.	1			
5.	Чем сердиться, лучше помириться. Игры.	2			
6.	Подвижные игры на воздухе.	1			
7.	Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	2			
8.	Подвижные игры на воздухе.	1			
9.	Вредные и полезные привычки	2			
10.	Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры) Соревнование	2			
11.	Вредные и полезные привычки	2			
12.	“Я б в спасатели пошел” Конкурс рисунков	2			
13.	Подвижные игры на воздухе.	1			
14.	Подвижные игры на воздухе.	1			
15.	Беседа-игра. «Мой друг-велосипед»	1			
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	10			
1.	Опасности летом (просмотр видео фильма)	2			
2.	Правила безопасности на воде.	1			
3.	Первая доврачебная помощь	2			
4.	Вредные и полезные растения.	1			
5.	Доктора природы.	1			
6.	Подвижные игры на воздухе.	1			
7.	Подвижные игры на воздухе.	1			
8.	Чему мы научились за год.	1			
9.	Итого:	99			

**Календарно- тематическое планирование
спецкурса «Час здоровья» . «Разговор о правильном питании»**

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

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

Категория слушателей: обучающиеся 2 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю (102 часа)

№ п/ п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Дата проведения
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	11			
	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории.	1			
	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Азбука безопасности на дороге»	1			
	Подвижные игры на воздухе	1			
	ТБ инструктаж. Учимся играть в волейбол.	1			
	Что мы знаем о ЗОЖ . Выставка рисунков	1			
	По стране Здоровья	1			
	В гостях у Мойдодыра	1			
	Я хозяин своего здоровья	1			
	Подвижные игры на воздухе	1			
	Учимся играть в волейбол.	1			
	Экскурсия в осенний парк.	1			
	<i>Питание и здоровье</i>	14			

Правильное питание – залог здоровья	1			
Меню из трех блюд на всю жизнь. Составление меню	1			
Культура питания. Этикет.	1			
Дозированная оздоровительная ходьба «Тропа здоровья». Соблюдение Правил дорожного движения.	1			
«Я выбираю кашу»	1			
«Что даёт нам море»	1			
Светофор здорового питания. Выставка овощей и фруктов. Их значение на организм.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Разговор о правильном питании. Пора ужинать.	1			
Подвижные игры на воздухе.	1			
Экскурсия на водоем парка	1			
Жиры, белки, углеводы.	1			
Витамины.	1			
Здоровая пища для всей семьи. Составление меню.	1			
Моё здоровье в моих руках	12			
Сон-лучшее лекарство. Сон и его значение для здоровья человека.	1			
Закаливание в домашних условиях. Виды закаливания.	1			
Подвижные игры на воздухе.	1			
«Будьте здоровы». Основные правила ЗОЖ.	1			
Иммунитет. Что это?	1			
Как организм помогает себе сам?	1			
Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			
Учимся играть в волейбол.	1			
Спорт в жизни ребёнка. Мой любимый вид спорта.	1			
Слагаемые здоровья. Как не заболеть осенью.	1			

Подвижные игры на воздухе.	1			
Разговор о правильном питании. Веселые старты.	1			
Я в школе и дома	14			
Я и мои одноклассники	1			
Почему устают глаза? Гимнастика для глаз	1			
Экскурсия в парк.	1			
Почему болят зубы?	1			
Чтобы зубы были здоровыми. Как и когда правильно чистить зубы.	1			
Учимся играть в волейбол.	1			
Мышцы, кости и суставы.	1			
Гигиена позвоночника. Сколиоз. Учимся помогать спине.	1			
Подвижные игры на воздухе.	1			
Зачем человеку кожа. Если кожа повреждена.	1			
Шалости и травмы. Виды травм. Первая помощь.	1			
«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1			
Умники и умницы. Тестирование.	1			
Подвижные игры на воздухе.	1			
Чтоб забыть про докторов	23			
Причина болезни.	1			
Подвижные игры на воздухе.	1			
Воспитай себя. Я выбираю движение.	1			
Какие врачи нас лечат.	1			
Инфекционные болезни.	1			
Учимся играть в волейбол.	1			
Прививки от болезней.	1			
Дозированная оздоровительная ходьба «Тропа здоровья». Соблюдение Правил дорожного движения.	1			
Какие лекарства мы выбираем.	1			
Подвижные игры на воздухе.	1			

Отравление лекарствами. Первая помощь.	1			
Пищевые отравления.	1			
Разговор о правильном питании. На вкус и цвет товарищей нет.	1			
Вкусные и полезные вкусоности	1			
Разговор о правильном питании Как утолить жажду.	1			
Учимся играть в волейбол.	1			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
Как защитить себя от болезни. Выставка рисунков	1			
Соревнование «Самый здоровый класс»	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Разговор о правильном питании Что помогает быть сильным и ловким. Комплекс утренней зарядки.	1			
Разговор о правильном питании Овощи, ягоды и фрукты –витаминные продукты. Выставка работ	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Я и моё ближайшее окружение	14			
Мир эмоций и чувств.	1			
Какой Я, какие другие.	1			
Настроение в школе.	1			
Настроение после школы.	1			
Поведение в школе.	1			
Вредные привычки	1			
Воспитаю себя.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Чтобы душа была здорова.	1			
Подвижные игры на воздухе.	1			
«Веснянка» игры на воздухе. Встреча весны.	1			
В мире интересного. Игры народов Кавказа.	2			

Подвижные игры на воздухе	1			
«Вот и стали мы на год взрослей»	14			
Травы помощники. Лекарственные травы.	1			
Ядовитые растения.	1			
Я и опасность.	1			
Опасность у водоема.	1			
В мире интересного. Игры народов Кавказа.	1			
Опасность на дороге.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Экскурсия в парк.	1			
Первая помощь при укусах насекомых	1			
Первая помощь при отравлении	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Дозированная оздоровительная ходьба «Тропа здоровья». Соблюдение Правил дорожного движения.	1			
Разговор о правильном питании Праздник здоровья	1			
Наши успехи и достижения.	1			
Итого	102			

**Календарно- тематическое планирование
спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании»**

3 класс

«По дорожкам здоровья»

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

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю (102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Дата проведения
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	8			
	«Здоровый образ жизни, что это?»	1			
	Личная гигиена.	1			
	В гостях у Мойдодыра	1			
	«Остров здоровья»	1			
	Подвижные игры на воздухе	1			
	Безопасность при любой погоде.	1			
	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Улица полна неожиданностей»	1			
	Подвижные игры на воздухе	1			
	<i>Питание и здоровье</i>	11			
	Игра «Смак»	1			
	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1			
	Подвижные игры на воздухе	1			
	Вредные микробы. Работа с микроскопом	1			

Что такое здоровая пища и как её приготовить	1			
«Чудесный сундучок» Овощи, фрукты полезные продукты.	1			
Разговор о правильном питании Давайте познакомимся	1			
Экскурсия в осенний парк	1			
Разговор о правильном питании Из чего состоит наша пища.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
Моё здоровье в моих руках	23			
Труд и здоровье	1			
Наш мозг и его волшебные действия. На что способен наш мозг.	1			
«Хочу остаться здоровым» Эстафеты	1			
Здоровый сон. Почему мы спим. Как спать правильно.	1			
Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1			
Витамины рядом с нами. Выставка работ.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Бег и ходьба –два слагаемых здоровья.	1			
Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			
Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1			
Разговор о правильном питании Здоровье в порядке- спасибо зарядке.	1			
«Моё здоровье в моих руках» комплекс упражнений для девочек и мальчиков	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			

Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Строение человека»	1			
Разговор о правильном питании Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1			
Наши враги-грипп и простуда. Профилактика гриппа.	1			
Как предупредить кишечные инфекции	1			
Дозированная оздоровительная ходьба «Тропа здоровья». Соблюдение Правил дорожного движения	1			
Разговор о правильном питании Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1			
Как нужно одеваться.	1			
Зачем нужно проветривать класс?	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Я в школе и дома	18			
Мой внешний вид –залог здоровья	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Не грызи ногти.	1			
«Бесценный дар- зрение».	1			
Гигиена правильной осанки. Гимнастика для осанки.	1			
Дозированная оздоровительная ходьба «Тропа здоровья». Соблюдение Правил дорожного движения	1			
«Спасатели, вперёд!»	1			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
Умей организовать свой досуг. Ты и телевизор.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
«Доброречие»	1			
Как вести себя, когда что-то болит.	1			
Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Правила велосипедиста»	1			

Здоровье и наша квартира.	1			
Пыль и здоровье. Аллергия-что это.	1			
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)				
<i>Чтоб забыть про докторов</i>	10			
Движение — это жизнь	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Соревнование «Дальше, быстрее, выше»	1			
Вкусные и полезные вкусоности. Выставка работ	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
<i>Разговор о правильном питании</i> Где и как готовят пищу.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
<i>Разговор о правильном питании</i> Блюда из зерна	1			
Экскурсия водоему парка.	1			
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	15			
Мир моих увлечений.	1			
Все ли желания выполнимы.	1			
Вредные привычки.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Как отучить себя от вредных привычек.	1			
Поможет ли нам обман. Пословицы и поговорки о правде и обмане.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Добро лучше, чем зло, зависть, жадность А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			
Спешите делать добро.	1			

Настроение и здоровье	1			
Мое настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Мое настроение»	1			
В мире интересного.	1			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
Если кому –нибудь нужна помощь. Как помочь больным и беспомощным.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
«Вот и стали мы на год взрослей»	17			
Путешествие в страну здоровья.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Культура здорового образа жизни (Урок соревнования.)	1			
Я и опасность.	1			
Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Первая помощь.	1			
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Первая помощь при травмах, порезах, ушибах, переломах.	1			
Лесная аптека на службе человека. Растения-целители. Аптека на подоконнике.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры) Соревнование.	1			
Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1			
Как отдыхать летом. Правила здорового отдыха	1			
Эстафеты. «Дальше, быстрее, выше»	1			
Экскурсия в парк.	1			
Чему мы научились Выставка работ	1			

	Наши успехи и достижения.	1			
	Итого:	102			

**Календарно- тематическое планирование
спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании»**

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

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

Категория слушателей: обучающиеся 4 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю (102 часа)

№ п/ п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Дата проведения
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	8			
	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			
	Правила личной гигиены	1			
	Физическая активность и здоровье	1			
	Подвижные игры на воздухе	1			
	Как познать себя	1			
	Что такое здоровье	1			
	Подвижные игры на воздухе	1			
	Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
	<i>Питание и здоровье</i>	13			
	Питание необходимое условие для жизни человека	1			
	Здоровая пища для всей семьи	2			
	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	2			
	Подвижные игры на воздухе	1			
	Секреты здорового питания. Рацион питания	2			

Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
«Богатырская силушка» соревнование. Эстафеты.	1			
Разговор о правильном питании. Молоко и молочные продукты.	2			
Подвижные игры на воздухе	1			
Моё здоровье в моих руках	13			
Домашняя аптечка	1			
«Мы за здоровый образ жизни»	1			
Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
«Береги зрение с молодую». Зрение –это сила. Упражнения для глаз.	2			
Как избежать искривления позвоночника Осанка-это красиво. Упражнения для спины.	2			
Отдых для здоровья. Веселые перемены.	1			
Что зависит от моего решения.	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
Я в школе и дома	12			
«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1			
«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1			
«Спешите делать добро»	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			
Мода и школьные будни. Мой внешний мир-залог здоровья.	2			
Делу время, потехе час. Здоровье и домашнее задание.	2			
Подвижные игры на воздухе	1			
Разговор о правильном питании. Что можно есть в походе.	1			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
Чтоб забыть про докторов	14			
Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1			

«За здоровый образ жизни» Соревнование.	1			
Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1			
Вкусные и полезные вкусы	2			
Подвижные игры на воздухе	1			
Разговор о правильном питании. Что и как можно приготовить из рыбы.	2			
Разговор о правильном питании. Дары моря.	2			
Разговор о правильном питании. Вода и другие полезные напитки.	2			
Подвижные игры на воздухе	1			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	30			
Размышление о жизненном опыте	1			
Как помочь сохранить себе здоровье	1			
Вредные привычки и их профилактика	2			
Подвижные игры на воздухе	1			
Почему некоторые привычки называются вредными.	2			
Помоги себе сам.	1			
Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма Злой волшебник табак.	3			
Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма Злой волшебник алкоголь.	3			
Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма Злой волшебник наркотик.	3			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			
Подвижные игры на воздухе	1			
Школа и моё настроение	1			
Что такое эмоции. Умение управлять ими.	2			
Чувства и поступки.	2			
В мире интересного.	2			
Разговор о правильном питании. Кулинарное путешествие по России.	2			
Подвижные игры на воздухе	1			
Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры)	1			

	«Вот и стали мы на год взрослей»	12			
	Я и опасность. Первая доврачебная помощь	2			
	Игра «Мой горизонт»	1			
	Подвижные игры на воздухе	1			
	Гордо реет флаг здоровья	1			
	Подвижные игры на воздухе	1			
	Разговор о правильном питании. Спортивное путешествие по России.	2			
	Занятие настольными играми. (Шашки, шахматы, настольные игры) Соревнование	2			
	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			
	Разговор о правильном питании. Олимпиада здоровья.	1			
	Итого:	102			

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА

Введение интегрированного спецкурса «Час здоровья. Разговор о правильном питании» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

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

Знать: основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей;
соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепление здоровья; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; различать “полезные” и “вредные” продукты; использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;
определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье; находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; применять коммуникативные и презентационные навыки;
использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
находить выход из стрессовых ситуаций;
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

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

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

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