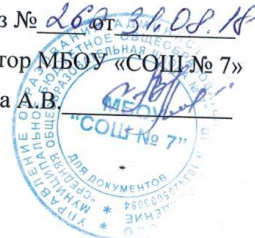


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

|  |  |                              |
|--|--|------------------------------|
| Обсуждено                              | Принято                                | Утверждено                   |
| на заседании ШМО                       | на педагогическом совете               | Приказ № <u>260-31.08.18</u> |
| Протокол № <u>1</u> от <u>31.08.18</u> | МБОУ «СОШ № 7»                         | Директор МБОУ «СОШ № 7»      |
| Руководитель: _____                    | Протокол № <u>1</u> от <u>31.08.18</u> | Лямина А.В.                  |



**Школа здоровья**  
программа внеурочной деятельности  
(1-4 класс)

Кемерово  
2018

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» .....                        | 2  |
| 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности..... | 5  |
| 3. Тематическое планирование.....  | 10 |

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»**

Результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **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.

#### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- Проговаривать последовательность действий на уроке;
- Учить высказывать свое предположение на уроке;
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; выделение и осознание учащимися

того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;

- Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

### **2. *Познавательные УУД:***

- Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;
- Установление причинно – следственных связей;
- Формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

### **3. *Коммуникативные УУД:***

- Умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- Слушать и понимать речь других, вести диалог;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- Участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

### **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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной 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.

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;
- 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;
- 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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, анкетирование, тестирование, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Занятия носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, 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, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими 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»*. 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.

**Самопознание.** Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. 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.

**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.

**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.

**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.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

#### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

#### *Планируемые результаты освоения программы 1-4 класс*

##### **1 класс (33 часа)**

**Раздел 1. Введение.** Путешествие в страну здоровья

**Раздел 2. Основы здорового образа жизни.**

Режим дня - это распорядок моих дел. Составление режима дня первоклассника.

Для здоровья нужен сон. Беседа.

**Раздел 3. Основы безопасного поведения.**

Будь осторожен в школе и дома.

Я- пешеход. Для меня есть светофор и переход.

Человек и природа: правила экологической безопасности.

**Раздел 4. Солнце. Воздух и вода – наши лучшие друзья.**

Учимся дышать правильно.

Солнце наш друг или враг.

Роль воды в жизни человека.

**Раздел 5. Фактор, укрепляющие и разрушающие здоровье.**

Здоровье человека.

Профилактика простудных заболеваний.

**Раздел 6. Профилактика вредных привычек.**

Скажи нет, вредным привычкам.

Игра «Суд над Бармалеем».

**Раздел 7. Правила личной гигиены.**

Чистота-залог здоровья.

Мои друзья- мыло и вода. Чистые руки.

Здоровье и внешний вид школьника.

Путешествие в город Чистоты и Порядка.

**Раздел 8. Гигиена зрения и слуха.**

Правила бережного отношения к зрению.

Правила ухода за органами слуха.

**Раздел 9. Гигиена питания.**

Чтобы лучше развиваться - необходимо нам питаться.

Секрет системы пищеварения.

Состав пищи.

Правила здорового питания.

Меню для школьника.

Чтобы зубки не болели, чтоб крепчали и белели.

Волшебная щётка.

**Раздел 10. Профилактика нарушения осанки.**

Зачем человеку скелет.

Когда я стою, сижу спинку ровно я держу.

**Раздел 11. Культура общения.**

Я – культурный человек.

Улыбка – путь к общению.

**Раздел 12. В союзе с природой.**

Природа- мой друг.

День птиц.

Знакомимся – комнатные растения. Лекарственные растения.

**Раздел 13. Итоговое занятие. Праздник Здоровья.**

**2 класс (34 часа)**

**Раздел 1. Введение.** Путешествие в страну здоровья.

**Раздел 2. Основы здорового образа жизни.**

Здоровый образ жизни.

Как организм помогает себе сам.

**Раздел 3. Основы безопасного поведения.**

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.

Правила безопасного поведения на воде.

Человек и природа: правила экологической безопасности.

**Раздел 4. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.**

Безопасность при любой погоде.

Если солнечно и жарко.

Если на улице дождь и гроза.

**Раздел 5. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.**

Кто и как предохраняет нас от болезни.

Что нужно знать о лекарствах.

**Раздел 6. Профилактика вредных привычек.**

Расти здоровым.

Игра «Светофор здоровья».

**Раздел 7. Правила личной гигиены.**

Гигиена Олимпийцев.

Вода – наш друг.

Здоровье и внешний вид школьников.

Путешествие в город Чистоты и Порядка.

**Раздел 8. Гигиена зрения и слуха.**

Первая помощь при попадании инородных тел в глаза.

Первая помощь при попадании инородных тел в ухо.

**Раздел 9. Гигиена питания.**

Здоровая пища для всей семьи.



Секрет системы пищеварения.  
Состав пищи. Пищевое отравление.  
Правила здорового питания.  
Меню для школьников.  
Уход за зубами.  
Как сохранить улыбку красивой.  
Гигиена питания.

#### **Раздел 10. Профилактика нарушений осанки.**

Мышцы, кости и суставы.  
Значение осанки в жизни человека.

#### **Раздел 11. Культура общения.**

Поведение в школе. Я – ученик.  
Настроение в школе и после школы.

#### **Раздел 12. В союзе с природой.**

Предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем про собак и кошек.  
Знакомимся – комнатные растения. Лекарственные растения.

#### **Раздел 13. Итоговое занятие. Праздник здоровья.**

### **3 класс (34 часа)**

#### **Раздел 1. Здоровье - бесценный дар природы.**

Компоненты здоровья.  
Факторы, влияющие на здоровье.  
Самооценка уровня здоровья.

#### **Раздел 2. Организм человека и его строение.**

Путешествие Незнайки.  
Части тела. Органы.  
Скелет. Позвоночник.  
Упражнения для укрепления осанки.  
Первая помощь при переломе костей.  
Уроки Геркулеса.  
Плоскостопие.

#### **Раздел 3. Мозг и органы чувств человека.**

Мозг и органы чувств.  
Как мы чувствуем различные вкусы.  
Орган слуха — уши. Воздействие шума на орган слуха.  
Глаз — орган зрения. Нарушение зрения.  
Иллюзии. Гимнастика для глаз.  
Орган осязания — кожа. Гигиена кожи

#### **Раздел 4. Система пищеварения.**

Строение пищеварительной системы.  
Путешествие «Морковки».  
Пища и питательные вещества.  
Зубы. Причины болезни зубов. Правила ухода за полостью рта.  
Гигиенический практикум. «Учись правильно чистить зубы».  
Выбор зубной щетки и пасты.  
Правила питания.

Заболевания желудочно-кишечного тракта. Болезни «Грязных рук».

Витамины.

### **Раздел 5. Системы дыхания и кровообращения.**

Органы дыхания.

Профилактика простудных заболеваний.

Изменение состояния воздуха в классе в течение дня.

Курить — здоровью вредить.

Кровь. Внутренние и наружные кровотечения. Первая помощь при кровотечениях.

Самоанализ работы сердечно-сосудистой системы. Пульс. Зачет по теме «Дыхание и кровообращение».

### **Раздел 6. Веселая школа здоровья. КВН «Наше здоровье».**

#### **4 класс (34 часа)**

#### **Раздел 1. Здоровье – бесценный дар природы**

КВН «Что такое здоровье».

Эмоции, чувства и поступки.

Стресс.

#### **Раздел 2. Организм человека и его строение**

День здоровья.

Части тела. Органы.

Значение осанки в жизни человека.

Упражнения для укрепления осанки.

Первая помощь при переломе костей.

Бег в нашей жизни.

Зарядка в стране Олимпийщиков.

#### **Раздел 3. Мозг и органы чувств человека.**

Мозг и органы чувств. Учимся думать и действовать.

Учимся находить причину и последствия событий.

Умей выбирать. Я отвечаю за свое решение.

Будем делать хорошо и не будем плохо.

#### **Раздел 4. Система пищеварения**

Строение пищеварительной системы.

Я выбираю кашу.

Пища и питательнее вещества.

Зубы. Болезни зубов. Здоровые зубы. Как сохранить улыбку красивой.

Правила питания. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Болезнь «грязных рук».

Витамины.

#### **Раздел 5. Система дыхания и кровообращения.**

Органы дыхания.

Профилактика простудных заболеваний.

Изменение состояния воздуха в классе в течение дня.

Что мы знаем о курении.

Кровь. Внутренние и наружные кровотечения. Первая помощь при кровотечениях.

Самоанализ работы сердечно-сосудистой системы. Пульс.

#### **Раздел 6. Веселая школа здоровья.**

Праздник «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».

## Тематическое планирование

### 1 класс

| Название разделов, темы                                      | Количество часов |        |          | Формы контроля                   |
|--|------------------|--------|----------|----------------------------------|
|  | Всего            | Теория | Практика |                                  |
| <b>Раздел 1. Введение.</b>                                   | <b>1</b>         |        |          |                                  |
| 1.1. Путешествие в страну здоровья                           |                  |        | 1        |                                  |
| <b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни.</b>              | <b>2</b>         |        |          |                                  |
| 2.1. Режим дня- это распорядок моих дел.                     |                  |        | 1        | Устный опрос                     |
| 2.2. Для здоровья нужен сон.                                 |                  | 1      |          |                                  |
| <b>Раздел 3. Основы безопасного поведения.</b>               | <b>3</b>         |        |          |                                  |
| 3.1. Будь осторожен в школе и дома.                          |                  | 1      |          | Фронтальный опрос                |
| 3.2. Я- пешеход. Для меня есть светофор и переход.           |                  |        | 1        | Графическая работа (рисунки)     |
| 3.3. Человек и природа: правила экологической безопасности.  |                  |        | 1        | Выставка рисунков                |
| <b>Раздел 4. Солнце. Воздух и вода – наши лучшие друзья.</b> | <b>3</b>         |        |          |                                  |
| 4.1. Учимся дышать правильно.                                |                  |        | 1        | Индивидуально- фронтальный опрос |
| 4.2. Солнце наш друг или враг.                               |                  | 1      |          | Загадки                          |
| 4.3. Роль воды в жизни человека.                             |                  | 1      |          | Решение кроссворда               |
| <b>Раздел 5. Фактор, укрепляющие и разрушающие здоровье.</b> | <b>2</b>         |        |          |                                  |
| 5.1. Здоровье человека.                                      |                  | 1      |          | Устный опрос                     |
| 5.2. Профилактика простудных заболеваний.                    |                  |        | 1        | Фронтальный опрос                |
| <b>Раздел 6. Профилактика вредных привычек.</b>              | <b>2</b>         |        |          |                                  |
| 6.1. Скажи нет, вредным привычкам.                           |                  | 1      |          | Проверочные карточки             |
| 6.2. Игра «Суд над Бармалеем»                                |                  |        | 1        | Выставка рисунков                |
| <b>Раздел 7. Правила личной гигиены.</b>                     | <b>4</b>         |        |          |                                  |
| 7.1 Чистота-залог здоровья.                                  |                  | 1      |          |                                  |
| 7.2. Мои друзья- мыло и вода. Чистые руки.                   |                  | 1      |          | Устный опрос                     |
| 7.3. Здоровье и внешний вид школьника.                       |                  | 1      |          | Анкетирование                    |
| 7.4. Путешествие в город Чистоты и Порядка.                  |                  |        | 1        |                                  |
| <b>Раздел 8. Гигиена зрения и слуха.</b>                     | <b>2</b>         |        |          |                                  |

|   |            |    |    |   |
|---|------------|----|----|---|
| 8.1. Правила бережного отношения к зрению.                        |            | 1  |    | Загадки.<br>фронтальный<br>опрос          |
| 8.2. Правила ухода за органами слуха.                             |            | 1  |    |   |
| <b>Раздел 9. Гигиена питания.</b>                                 | <b>7</b>   |    |    |   |
| 9.1. Чтобы лучше развиваться. Необходимо нам питаться.            |            | 1  |    |   |
| 9.2. Секрет системы пищеварения.                                  |            |    | 1  |   |
| 9.3. Состав пищи.   |            | 1  |    |   |
| 9.4. Правила здорового питания.                                   |            |    | 1  | Индивидуальный<br>опрос                   |
| 9.5. Меню для школьника.  |            |    | 1  | Тестирование                              |
| 9.6. Чтобы зубки не болели. чтоб крепчали и белели.               |            | 1  |    |   |
| 9.7. Волшебная щётка.   |            |    | 1  |   |
| <b>Раздел 10. Профилактика нарушения осанки.</b>                  | <b>2</b>   |    |    |   |
| 10.1. Зачем человеку скелет.                                      |            | 1  |    | Графическая<br>работа                     |
| 10.2. Когда я стою, сижу спинку ровно я держу.                    |            |    | 1  | Загадки о<br>человеке                     |
| <b>Раздел 11. Культура общения.</b>                               | <b>2</b>   |    |    |   |
| 11.1. Я – культурный человек.                                     |            | 1  |    |   |
| 11.2. Улыбка – путь к общению.                                    |            | 1  |    |   |
| <b>Раздел 12. В союзе с природой.</b>                             | <b>3</b>   |    |    |   |
| 12.1. Природа- мой друг.  |            | 1  |    | Рассказ-<br>описание<br>природы           |
| 12.2. День птиц.  |            |    | 1  | Экскурсия                                 |
| 12.3. Знакомимся – комнатные растения.<br>Лекарственные растения. |            | 1  |    | Работа с<br>лабораторным<br>оборудованием |
| <b>Раздел 13. Итоговое занятие. Праздник Здоровья.</b>            | <b>1</b>   |    |    |   |
| 13.1. Праздник Здоровья   |            |    | 1  | Праздник                                  |
| Итого:  | 33<br>часа | 19 | 15 |   |

## Тематическое планирование

### 2 класс

| Название разделов, темы  | Количество часов |        |          | Формы контроля                  |
|--|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|  | Всего            | Теория | Практика |                                 |
| <b>Раздел 1. Введение.</b>   | <b>1</b>         |        |          |                                 |
| 1.2. Путешествие в страну здоровья.                                |                  |        | 1        |                                 |
| <b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни.</b>                    | <b>2</b>         |        |          |                                 |
| 2.1. Здоровый образ жизни.   |                  |        | 1        | Устный опрос                    |
| 2.2. Как организм помогает себе сам.                               |                  | 1      |          |                                 |
| <b>Раздел 3. Основы безопасного поведения.</b>                     | <b>3</b>         |        |          |                                 |
| 3.1. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. |                  | 1      |          | Фронтальный опрос               |
| 3.2. Правила безопасного поведения на воде.                        |                  |        | 1        | Графическая работа (рисунки)    |
| 3.3. Человек и природа: правила экологической безопасности.        |                  |        | 1        | Выставка рисунков               |
| <b>Раздел 4. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.</b>       | <b>3</b>         |        |          |                                 |
| 4.1. Безопасность при любой погоде.                                |                  |        | 1        | Индивидуально-фронтальный опрос |
| 4.2. Если солнечно и жарко.  |                  | 1      |          | Загадки                         |
| 4.3. Если на улице дождь и гроза.                                  |                  | 1      |          | Решение кроссворда              |
| <b>Раздел 5. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.</b>      | <b>2</b>         |        |          |                                 |
| 5.1. Кто и как предохраняет нас от болезни.                        |                  | 1      |          | Устный опрос                    |
| 5.2. Что нужно знать о лекарствах.                                 |                  |        | 1        | Фронтальный опрос               |
| <b>Раздел 6. Профилактика вредных привычек.</b>                    | <b>2</b>         |        |          |                                 |
| 6.1. Расту здоровым.   |                  | 1      |          | КВН                             |
| 6.2. Игра «Светофор здоровья»                                      |                  |        | 1        | Выставка рисунков               |
| <b>Раздел 7. Правила личной гигиены.</b>                           | <b>4</b>         |        |          |                                 |
| 7.1. Гигиена Олимпийщиков.   |                  | 1      |          |                                 |
| 7.2. Вода – наш друг.  |                  | 1      |          | Устный опрос                    |
| 7.3. Здоровье и внешний вид школьников.                            |                  | 1      |          | Анкетирование                   |
| 7.4. Путешествие в город Чистоты и Порядка.                        |                  |        | 1        |                                 |

|   |            |    |    |                                     |
|---|------------|----|----|-------------------------------------|
| <b>Раздел 8. Гигиена зрения и слуха.</b>  | <b>2</b>   |    |    |                                     |
| 8.1. Первая помощь при попадании инородных тел в глаза.                           |            | 1  |    | Загадки, фронтальный опрос          |
| 8.2. Первая помощь при попадании инородных тел в ухо.                             |            | 1  |    | Пословицы, фронтальный опрос        |
| <b>Раздел 9. Гигиена питания.</b>   | <b>8</b>   |    |    |                                     |
| 9.1. Здоровая пища для всей семьи.  |            | 1  |    |                                     |
| 9.2. Секрет системы пищеварения.  |            |    | 1  |                                     |
| 9.3. Состав пищи. Пищевое отравление.   |            | 1  |    |                                     |
| 9.4. Правила здорового питания.   |            |    | 1  | Индивидуальный опрос                |
| 9.5. Меню для школьников.   |            |    | 1  | Тестирование                        |
| 9.6. Уход за зубами.  |            | 1  |    |                                     |
| 9.7. Как сохранить улыбку красивой.   |            |    | 1  |                                     |
| 9.8. Гигиена питания.   |            | 1  |    | Загадки о питании                   |
| <b>Раздел 10. Профилактика нарушений осанки.</b>                                  | <b>2</b>   |    |    |                                     |
| 10.1. Мышцы, кости и суставы.   |            | 1  |    | Графическая работа                  |
| 10.2. Значение осанки в жизни человека.   |            |    | 1  | Загадки о человеке                  |
| <b>Раздел 11. Культура общения.</b>   | <b>2</b>   |    |    |                                     |
| 11.1. Поведение в школе. Я – ученик.  |            | 1  |    |                                     |
| 11.2. Настроение в школе и после школы.   |            | 1  |    |                                     |
| <b>Раздел 12. В союзе с природой.</b>   | <b>2</b>   |    |    |                                     |
| 12.1. Предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем про собак и кошек. |            | 1  |    | Рассказ-описание<br>Экскурсия       |
| 12.2. Знакомимся – комнатные растения. Лекарственные растения.                    |            |    | 1  | Работа с лабораторным оборудованием |
| <b>Раздел 13. Итоговое занятие.</b>   | <b>1</b>   |    |    |                                     |
| 13.1. Праздник здоровья.  |            |    | 1  | Праздник                            |
| Итого:  | 34<br>часа | 19 | 15 |                                     |

## Тематическое планирование

### 3 класс

| Название разделов, темы                                  | Количество часов |        |          | Формы контроля              |
|--|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|  | Всего            | Теория | Практика |                             |
| <b>Раздел 1. Здоровье - бесценный дар природы.</b>       | <b>3</b>         |        |          |                             |
| 1.1. Компоненты здоровья.                                |                  | 1      |          |                             |
| 1.2. Факторы, влияющие на здоровье.                      |                  | 1      |          |                             |
| 1.3. Самооценка уровня здоровья.                         |                  |        | 1        | Анкетирование, тестирование |
| <b>Раздел 2. Организм человека и его строение.</b>       | <b>7</b>         |        |          |                             |
| 2.1. Путешествие Незнайки.                               |                  |        | 1        |                             |
| 2.2. Части тела. Органы.                                 |                  |        |          | Графическая работа          |
| 2.3. Скелет. Позвоночник.                                |                  | 1      |          | Фронтальный опрос           |
| 2.4. Упражнения для укрепления осанки.                   |                  |        | 1        |                             |
| 2.5. Первая помощь при переломе костей.                  |                  | 1      |          |                             |
| 2.6. Уроки Геркулеса.                                    |                  |        | 1        | Конкурс рисунков            |
| 2.7. Плоскостопие.                                       |                  |        | 1        |                             |
| <b>Раздел 3. Мозг и органы чувств человека.</b>          | <b>6</b>         |        |          |                             |
| 3. 1. Мозг и органы чувств.                              |                  | 1      |          |                             |
| 3.2. Как мы чувствуем различные вкусы.                   |                  |        | 1        | Анкетирование, тестирование |
| 3.3. Орган слуха — уши. Воздействие шума на орган слуха. |                  |        | 1        | Графическая работа.         |
| 3.4. Глаз — орган зрения. Нарушение зрения,              |                  |        | 1        | Графическая работа.         |
| 3.5. Иллюзии. Гимнастика для глаз.                       |                  |        | 1        |                             |
| 3.6. Орган осязания — кожа. Гигиена кожи                 |                  | 1      |          |                             |
| <b>Раздел 4. Система пищеварения.</b>                    | <b>10</b>        |        |          |                             |
| 4.1. Строение пищеварительной системы.                   |                  | 1      |          | Фронтальный опрос           |
| 4.2. Путешествие «Морковки».                             |                  |        | 1        | Конкурс рисунков            |
| 4.3. Пища и питательные вещества.                        |                  | 1      |          | Фронтальный опрос           |
| 4.4. Зубы.   |                  |        | 1        | Графическая работа          |

|  |            |    |    |                   |
|--|------------|----|----|-------------------|
| 4.5. Причины болезни зубов. Правила ухода за полостью рта.   |            |    | 1  | Фронтальный опрос |
| 4.6. Гигиенический практикум «Учись правильно чистить зубы».   |            |    | 1  |                   |
| 4.7. Выбор зубной щетки и пасты.   |            | 1  |    |                   |
| 4.8. Правила питания.  |            |    | 1  | Тестирование      |
| 4.9. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Болезни «Грязных рук».                                  |            | 1  |    |                   |
| 4.10. Витамины.  |            | 1  |    | Фронтальный опрос |
| <b>Раздел 5. Системы дыхания и кровообращения.</b>   | <b>7</b>   |    |    |                   |
| 5.1. Органы дыхания.   |            | 1  |    |                   |
| 5.2. Профилактика простудных заболеваний.  |            | 1  |    | Фронтальный опрос |
| 5.3. Изменение состояния воздуха в классе в течение дня.   |            |    | 1  |                   |
| 5.4. Курить — здоровью вредить.  |            |    | 1  | Конкурс рисунков  |
| 5.5. Кровь.  |            | 1  |    |                   |
| 5.6. Внутренние и наружные кровотечения. Первая помощь при кровотечениях.                            |            |    | 1  | Фронтальный опрос |
| 5.7. Самоанализ работы сердечно-сосудистой системы. Пульс. Зачет по теме «Дыхание и кровообращение». |            |    | 1  | Анкетирование     |
| <b>Раздел 6. Веселая школа здоровья.</b>   | <b>1</b>   |    |    |                   |
| 6.1. КВН «Наше здоровье».  |            |    | 1  |                   |
| Итого:   | 34<br>часа | 15 | 19 |                   |



## Тематическое планирование

### 4 класс

| Название разделов, темы                             | Количество часов |        |          | Формы контроля              |
|---|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|   | Всего            | Теория | Практика |                             |
| <b>Раздел 1. Здоровье – бесценный дар природы</b>   | <b>3</b>         |        |          |                             |
| 1.1. КВН «Что такое здоровье».                      |                  |        | 1        |                             |
| 1.2. Эмоции, чувства и поступки.                    |                  | 1      |          |                             |
| 1.3. Стресс.  |                  |        | 1        | Анкетирование, тестирование |
| <b>Раздел 2. Организм человека и его строение</b>   | <b>7</b>         |        |          |                             |
| 2.1. День здоровья.                                 |                  |        | 1        |                             |
| 2.2. Части тела. Органы.                            |                  |        | 1        | Графическая работа          |
| 2.3. Значение осанки в жизни человека.              |                  | 1      |          | Фронтальный опрос           |
| 2.4. Упражнения для укрепления осанки.              |                  |        | 1        |                             |
| 2.5. Первая помощь при переломе костей.             |                  | 1      |          |                             |
| 2.6. Бег в нашей жизни.                             |                  |        | 1        | Конкурс рисунков            |
| 2.7. Зарядка в стране Олимпийцев.                   |                  |        | 1        |                             |
| <b>Раздел 3. Мозг и органы чувств человека.</b>     | <b>6</b>         |        |          |                             |
| 3.1. Мозг и органы чувств.                          |                  | 1      |          |                             |
| 3.2. Учимся думать и действовать.                   |                  |        | 1        | Анкетирование, тестирование |
| 3.3. Учимся находить причину и последствия событий. |                  |        | 1        | Графическая работа          |
| 3.4. Умей выбирать.                                 |                  |        | 1        | Графическая работа          |
| 3.5. Я отвечаю за свое решение.                     |                  |        | 1        |                             |
| 3.6. Будем делать хорошо и не будем плохо.          |                  | 1      |          |                             |
| <b>Раздел 4. Система пищеварения</b>                | <b>10</b>        |        |          |                             |
| 4.1. Строение пищеварительной системы.              |                  | 1      |          | Фронтальный опрос           |
| 4.2. Я выбираю кашу.                                |                  |        | 1        | Конкурс рисунков            |
| 4.3. Пища и питательные вещества.                   |                  | 1      |          | Фронтальный опрос           |

|   |                |           |           |                    |
|---|----------------|-----------|-----------|--------------------|
| 4.4. Зубы.  |                |           | 1         | Графическая работа |
| 4.5. Болезни зубов.   |                |           | 1         | Фронтальный опрос  |
| 4.6. Здоровые зубы.   |                |           | 1         |                    |
| 4.7. Как сохранить улыбку красивой.                                       |                | 1         |           |                    |
| 4.8. Правила питания.   |                |           | 1         | Тестирование       |
| 4.9. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Болезнь «грязных рук».       |                | 1         |           |                    |
| 4.10. Витамины.   |                | 1         |           | Фронтальный опрос  |
| <b>Раздел 5. Система дыхания и кровообращения.</b>                        | <b>7</b>       |           |           |                    |
| 5.1. Органы дыхания.  |                | 1         |           |                    |
| 5.2. Профилактика простудных заболеваний.                                 |                |           | 1         | Фронтальный опрос  |
| 5.3. Изменение состояния воздуха в классе в течение дня.                  |                |           | 1         |                    |
| 5.4. Что мы знаем о курении.  |                |           | 1         | Конкурс рисунков   |
| 5.5. Кровь.   |                | 1         |           |                    |
| 5.6. Внутренние и наружные кровотечения. Первая помощь при кровотечениях. |                |           | 1         | Фронтальный опрос  |
| 5.7. Самоанализ работы сердечно-сосудистой системы. Пульс.                |                |           | 1         | Анкетирование      |
| <b>Раздел 6. Веселая школа здоровья.</b>                                  | <b>1</b>       |           |           |                    |
| 6.1. Праздник «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».                    |                | 1         |           | Праздник           |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>34 часа</b> | <b>13</b> | <b>21</b> |                    |