

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, ООП НОО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Реж Свердловской области.

Программа 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.

**Цель:**  создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, развития самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи:**

1. ***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;
1. ***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.

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

Программа 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 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Содержание программы.**

Программа 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья»» состоит из четырёх частей:

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

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

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** внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***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: делат***ь*** 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).
* Слушатьипонимать 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

***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.

 ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)***

 Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**1 класс - 4 часа**

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью

*Тема2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке

*Тема 3* Настроение в школе и после школы.

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

***2 класс- 4 часа***

*Тема 1* Почему мы болеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней.

*Тема 2* Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.

*Тема 3* Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.

Тема 4 Я хозяин своего здоровья

***3класс – 4 часа***

*Тема 1* Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

*Тема 2* Личная гигиена. Как нужно одеваться?

*Тема 3* Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

*Тема 4 «Остров здоровья»*

***4 класс- 4 часа***

 Тема 2 Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.

*Тема 3.* Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.

*Тема 3* Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.

*Тема 4 Как познать себя*? Что зависит от моего решения? Цветок здоровья и красота.

***Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

***1 класс – 5 часов***

*Тема 1* Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

*Тема 2.* Культура питания. Приглашаем к чаю

*Тема 3.* Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

*Тема 4.* Здоровая пища для всей семьи.

*Тема 5* «Светофор здоровья»

***2 класс- 5 часов***

*Тема 1* Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

*Тема 2.* Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)

*Тема 3.* Спектакль «Я выбираю кашу»

*Тема 4.* Культура питания. Этикет.

*Тема 5* Светофор здорового питания

***3 класс- 5 часов***

*Тема 1* Игра «Смак»

*Тема 2.* Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

*Тема 3.* Вредные микробы.

*Тема 4.* Что такое здоровая пища и как её приготовить

*Тема 5* «Чудесный сундучок»

 ***4 класс- 5 часов***

*Тема 1* Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.

*Тема 2.* Помоги себе сам. Волевое поведение

*Тема 3.* Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

*Тема 4.* Секреты здорового питания. Рацион питания

*Тема 5* «Богатырская силушка»

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках( 28ч.)***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

***1 класс (7 часов****)*

*Тема 1* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

*Тема 2.* Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!

*Тема 3 «Весёлые старты»* в рамках фестиваля «Спорт, здоровье,творчество»

*Тема 4* Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

*Тема 5* Народные игры. Старинная русская игра «Городки»

*Тема 6* День здоровья«Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья» (праздник на параллель 1 классов)

*Тема 7* В здоровом теле здоровый дух (Викторина)

***2 класс (7 часов)***

*Тема 1* Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»

*Тема 2.* Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.

*Тема 3* Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.

*Тема 4* Спортивный праздник «Кузнечики»

*Тема 5* Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)

*Тема 6.* Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)

*Тема 7* Слагаемые здоровья

***3 класс (7 часов)***

*Тема 1* Труд и здоровье

*Тема 2.* Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)

*Тема 3.* Хочу остаться здоровым*.* Экскурсия в конно-спортивную школу.

*Тема 4* Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.

*Тема 5* Нехорошие слова. Недобрые шутки.

*Тема 6* Экскурсия ФОК «Надежда»

*Тема 7*«Моё здоровье в моих руках»

***4 класс (7 часов)***

*Тема 1* Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?

*Тема 2.* Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»

*Тема 3* Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.

*Тема 4* «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество

*Тема 5.* «Умей сказать НЕТ»

*Тема 6.* Отдых для здоровья

*Тема 7.* Умеем ли мы отвечать за своё здоровье - викторина.

***Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)***

***1 класс (6 часов)***

*Тема 1* Мой внешний вид – залог здоровья .

*Тема 2* Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз

*Тема 3* Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.

*Тема 4* Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.

*Тема 5* Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие*.*

*Тема 6* Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим

***2 класс (6 часов)***

*Тема 1* Я и мои одноклассники

Тема 2. Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.

*Тема 3* Гигиена позвоночника. Сколиоз

*Тема 4* Шалости и травмы

*Тема 5* «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.

*Тема 6* Умники и умницы

***3 класс (6 часов)***

*Тема 1* Не грызи ногти , не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?

*Тема 2.* Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам»(Организация досуга)

*Тема 3* Спектакль С. Преображнский «Капризка»

*Тема 4* Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»

*Тема5* Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?

*Тема6*« Спасатели , вперёд!» Игра.

***4 класс (6 часов)***

*Тема 1*«Мы – одна семья»

*Тема 2.*«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

*Тема 3* Кукольный спектакль «Спеши делать добро»

*Тема 4* Будем делать хорошо и не будем плохо!

*Тема 5* Мода и школьные будни

*Тема 6* Делу время, потехе час. игра- викторина.

 ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1* Хочу остаться здоровым. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.* «Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)

*Тема 3.* Посещение ФОКа (учебное плавание, занятия с инструктором)

*Тема 4* «Как сохранять и укреплять свое здоровье»

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1* «А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.*. «Мы за здоровый образ жизни».(Выставка рисунков).

*Тема 3* День здоровья «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

*Тема 4* Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик- 2013»

***3 класс (4 часа)***

*Тема 1* Наши маленькие секреты» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.*Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

*Тема 3.*День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

*Тема 4*«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

***4 класс (4 часа)***

*Тема* 1 «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

*Тема 2.*День здоровья «За здоровый образ жизни».

*Тема 3* Библиотечный урок «Пути оздоровления»

*Тема 4*«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

***1 класс (3 часа)***

*Тема 1* Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

*Тема 2.* «Твой звёздный час» (мини- спартакиада)

*Тема 3* Я б в спасатели пошел” ролевая игра

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1*Мир эмоций и чувств

*Тема 2.* Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?

*Тема 3*Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.

*Тема* «Кто ходит больше, тот живёт дольше». Научно –практическая конференция

***3 класс (4 часа)***

*Тема 1* Мир моих увлечений Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио

*Тема 2.* Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»

*Тема 3 «*Друзья спорта» (агитбригада) , презентация.

*Тема* В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу. отчёт по зкскурсии в виде творческих работ.

***4 класс (4 часа)***

*Тема 1*Размышление о жизненном опыте.

*Тема 2.* Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3*Школа и моё настроение

*Тема 4* В мире интересного.

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» ( 16ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1*Опасности летом (просмотр видео фильма)

*Тема 2.*Первая доврачебная помощь

*Тема 3*Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

*Тема 4*Чему мы научились за год.

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1*Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек

*Тема 2.* Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

*Тема 3* Как помочь себе при тепловом ударе?

*Тема 4* Наши успехи и достижения.

***3 класс (4часа)***

*Тема 1*Я и опасность.

*Тема 2.*Лесная аптека на службе человека

*Тема 3* Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

*Тема 4*Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»

***4 класс (4часа)***

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2.* Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»

*Тема 3* Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4* «Хочу всё знать» презентация исследовательских проектов «Цветок здоровья».

***СОДЕРЖАНИЕ***

 ***2 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. |
|
| 1 | Введение «Вот мы и в школе | 4 |
| 2 | Питание и здоровье | 5 |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 |
| 4 | Я в школе и дома | 6 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 4 |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
|  | Итого: | 34 |

**Планирование**

***2 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Наименование разделов и дисциплин | Всего час |
|
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **4** |
| 1.1 |  *Тема 1* Почему мы болеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней. | 1 |
| 1.2 |  *Тема 2* Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. | 1 |
| 1.3 |  *Тема 3* Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций | 1 |
| 1.4 |  Тема 4 Я хозяин своего здоровья  | 1 |
| II | ***Питание и здоровье*** | **5** |
| 2.1 |  *Тема 1* Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях) | 1 |
| 2.2 | *Тема 2.* Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях) | 1 |
| 2.3 | *Тема 3.* Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 |
| 2.4 | *Тема 4.* Культура питания. Этикет. | 1 |
| 2.5 | *Тема 5* Светофор здорового питания | 1 |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | **7** |
| 3.1 |  *Тема 1* Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно» | 1 |
| 3.2 | *Тема 2.* Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель. | 1 |
| 3.3 | *Тема 3* Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом. | 1 |
| 3.4 | *Тема 4* Спортивный праздник «Кузнечики» | 1 |
| 3.5 | *Тема 5* Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы) | 1 |
| 3.6 | *Тема 6.* Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы) | 1 |
| 3.7 | *Тема 7* Слагаемые здоровья  | 1 |
| **IV** | ***Я в школе и дома*** | **6** |
| 4.1 | *Тема 1* Я и мои одноклассники | 1 |
| 4.2 | Тема 2. Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице. | 1 |
| 4.3 | *Тема 3* Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 |
| 4.4 | *Тема 4* Шалости и травмы | 1 |
| 4.5 | *Тема 5* «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. | 1 |
| 4.6 | *Тема 6* Умники и умницы | 1 |
| **V** | ***Чтоб забыть про докторов*** | **4** |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта. | 1 |
|  5.2 | «Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД | 1 |
|  5.3 | Посещение ФОКа (учебное плавание, занятия с инструктором) | 1 |
|  5.4 |  «Как сохранять и укреплять свое здоровье»  | 1 |
| **VI** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **4** |
| 6.1 | *Тема 1*Мир эмоций и чувств | 1 |
| 6.2 | *Тема 2.* Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми | 1 |
| 6.36.4 | *Тема 3*Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.*Тема 4* Кто ходит больше, тот живёт дольше». Научно –практическая конференция | 1 |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | **4** |
| 7.1 | *Тема 1*Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек | 1 |
| 7.2 | *Тема 2.* Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль | 1 |
| 7.3 | *Тема 3* Как помочь себе при тепловом ударе? | 1 |
| 7.4 | *Тема 4* Наши успехи и достижения.  | 1 |
|  | Итого: | 34 |

**Литература для учителя:**

1. Соловова Н.А. Здоровьесберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства. – Самара, ГОУ СИПКРО, 2007 – 140с.
2. Рагимова О.А.. Пути оздоровления младших школьников. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 72-74.
3. Егорова О.Е. Содружество семьи и школы – залог успеха в воспитании здорового образа жизни. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 74-76.
4. Шепелева С.З. Наша тропинка здоровья. // Начальная школа – 2009 – № 1 – С. 79- 82.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - /Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Школа докторов природы», - М:ВАКО, 2011г. – 286 с - /Мастерская учителя.