

ОКОУ «Клюквинская школа-интернат»
Курского района Курской области

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов протокол № 1 от <u>от 28.08.2025 г.</u> Руководитель МО _____ Т. Н. Тимошук	Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от <u>от 28.08.2025 г.</u>	Утверждаю Директор ОКОУ «Клюквинская школа-интернат»  _____ А.П.Беликов Приказ № 79 от <u>от 28.08.2025 г.</u>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здоровейка»
(спортивно-оздоровительное направление)

Уровень: начальное общее образование

2025-2030 г.г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и авторских программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г.

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

В нашей школе 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 было принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является 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 при получении 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 «Здоровейка» 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**:

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;

2. 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

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.

В соответствии с ФГОС при получении 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.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка» целям и задачам основной образовательной программы школы-интерната будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Место курса в плане внеурочной деятельности

На изучение курса «Подвижные игры» в 1 – 4 классах отводится 270 часов, по 2 часа в неделю: в 1 классе 66 часов в год (33 учебных недели); во 2 – 4 классах по 68 часов в год (34 учебных недели)

Используемая литература:

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

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Основная образовательная программа школы-интерната 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.

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 курса внеурочной деятельности

В ходе реализации программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка» 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 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 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Преимущественные виды деятельности и формы организации для достижения воспитательных результатов курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

1. Игровая (игра с ролевым акцентом, игра с деловым акцентом);
2. Познавательная (беседы, интеллектуальные игры);
3. Проблемно-ценностное общение (этические беседы, дискуссии);
4. Спортивно-оздоровительная деятельность (участие в спортивных мероприятиях класса и школы, беседы о ЗОЖ).

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

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 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» «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	«Полезные и вредные продукты» «Гигиена правильной осанки» «Доброречие» «Мой внешний вид – залог здоровья» «Мода и школьные будни» «Как защититься от простуды и гриппа»

Тесты и анкетирование	«Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам»
Обсуждение	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
Решение ситуационных задач	В здоровом теле - здоровый дух «Моё настроение» «Продукты для здоровья» «Нет курению!»

Реализация программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка» 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, подчеркивания 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 различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	6 (12)
2	Питание и здоровье	4 (8)
3	Моё здоровье в моих руках	6 (12)
4	Я в школе и дома	7 (14)
5	Что забыть про докторов	4 (8)
6	Я и моё ближайшее окружение	3 (6)
7	Вот и стали мы на год взрослей»	3 (6)
	Итого	33 (66) часов

2 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4 (8)
2	Питание и здоровье	4 (8)
3	Моё здоровье в моих руках	8 (16)
4	Я в школе и дома	7 (14)

5	Чтоб забыть про докторов	4 (8)
6	Я и моё ближайшее окружение	3 (6)
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	3 (6)
	Итого	34 (68 часов)

3 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	5 (10)
2	Питание и здоровье	4 (8)
3	Моё здоровье в моих руках	9 (18)
4	Я в школе и дома	6 (12)
5	Чтоб забыть про докторов	3 (6)
6	Я и моё ближайшее окружение	4 (8)
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	3 (6)
	Итого	34 (68 часов)

4 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	6 (12)
2	Питание и здоровье	5 (10)
3	Моё здоровье в моих руках	9 (18)
4	Я в школе и дома	6 (12)
5	Чтоб забыть про докторов	2 (4)
6	Я и моё ближайшее окружение	4 (8)

9	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
10	Полезные и вредные продукты.	1
11	Сезонные изменения и как их принимает человек	1
12	Как обезопасить свою жизнь	1
13	Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим	1
14	В здоровом теле здоровый дух	1
	Я в школе и дома	7 (14)
15	Мой внешний вид – залог здоровья	1
16	Зрение – это сила	1
17	Осанка – это красиво	1
18	Весёлые переменки	2
19	Здоровье и домашние задания	1
20	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1
	Чтоб забыть про докторов	4 (8)
21	“Хочу остаться здоровым”.	1
22	Вкусные и полезные вкусы	1
23	Как хорошо здоровым быть	1
24	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
	Я и моё ближайшее окружение	3 (6)
25	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1
26	Вредные и полезные привычки	1
27	“Я б в спасатели пошел”	1
	«Вот и стали мы на год взрослей»	3 (6)
28	Опасности летом	1
29	Первая доврачебная помощь	1
30	Чему мы научились за год.	1
	Итого:	33 (66)

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: 2 часа в неделю (68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4 (8)
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
2	По стране Здоровейке	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	Я хозяин своего здоровья	1
	<i>Питание и здоровье</i>	4 (8)
5	Правильное питание – залог здоровья	1
6	Культура питания. Этикет.	1
7	«Что даёт нам море»	1
8	Светофор здорового питания	1
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	8 (16)
9	Сон и его значение для здоровья человека	1
10	Закаливание в домашних условиях	1
11	Иммунитет	1
12	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
13	Спорт в жизни ребёнка.	2
14	Слагаемые здоровья	2
	<i>Я в школе и дома</i>	6 (12)
15	Я и мои одноклассники	1
16	Почему устают глаза?	1
17	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
18	Шалости и травмы	1
19	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
20	Умники и умницы	1
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4 (8)
21	Как защитить себя от болезни.	2
22	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	2
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	5 (10)
23	Мир эмоций и чувств.	1
24	Вредные привычки	2

25	В мире интересного	2
	«Вот и стали мы на год взрослей»	3 (6)
26	Я и опасность.	1
27	Первая помощь при отравлении	1
28	Наши успехи и достижения	1
	Итого:	34 (68)

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: 2 часа в неделю (68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	5(10)
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2	Личная гигиена	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	«Остров здоровья»	2
	<i>Питание и здоровье</i>	4(8)
5	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1
6	Вредные микробы	1
7	Что такое здоровая пища и как её приготовить?	1
8	«Чудесный сундучок»	1
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	9(18)
9	Труд и здоровье	1
10	Наш мозг и его волшебные действия	1
11	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	2
12	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1

13	«Природа – источник здоровья»	2
14	«Моё здоровье в моих руках»	2
	<i>Я в школе и дома</i>	6(12)
15	Мой внешний вид – залог здоровья	1
16	«Доброречие»	1
17	«Бесценный дар- зрение».	1
18	Гигиена правильной осанки	2
19	«Спасатели, вперёд!»	1
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	3(6)
20	Движение это жизнь	2
21	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4(8)
22	Мир моих увлечений	1
23	Вредные привычки и их профилактика	2
24	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	1
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	3(6)
25	Я и опасность.	1
26	Лесная аптека на службе человека	1
27	Чему мы научились и чего достигли?	1
	Итого:	34 (68)

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: 2 часа в неделю (68 часов)

--	--	--

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	6(12)
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	2
2	Правила личной гигиены	1
3	Физическая активность и здоровье	2
4	Как познать себя?	1
	<i>Питание и здоровье</i>	5(10)
5	Питание - необходимое условие для жизни человека	1
6	Здоровая пища для всей семьи	1
7	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
8	«Богатырская силушка»	2
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	9(18)
9	Домашняя аптечка	1
10	«Мы за здоровый образ жизни»	2
11	«Береги зрение смолоду».	1
12	Как избежать искривления позвоночника	2
13	Отдых для здоровья	2
14	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?	1
	<i>Я в школе и дома</i>	6(12)
15	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
16	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
17	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
18	Мода и школьные будни	1
19	Делу время, потехе час.	2
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	2(4)
20	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
21	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4(8)

22	Размышление о жизненном опыте	1
23	Вредные привычки и их профилактика	2
24	Школа и моё настроение	1
	«Вот и стали мы на год взрослей»	2(4)
25	Я и опасность.	1
26	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1
	Итого:	34 (68)