

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 31» города Кирова

Директор школы: \_\_\_\_\_ / О.Н.Русакова/  
Приказ от 30.08.2023 № 2-83

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Расти здоровым»  
1-4 класс**

срок реализации 4 года

Составитель:  
Зязева Татьяна Васильевна,  
учитель начальных классов

г. Киров  
2023

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Расти здоровым» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.) и требованиями к основной образовательной программе начального общего образования.

Программа «Расти здоровым» составлена на основе авторского курса программы «Расти здоровым» для 1-4 классов и программы Санкт – Петербургской школы валеологов под руководством Г.К.Зайцева «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», разработанной Л.А. Обуховой, Н.А. Лемяскиной. Москва, «ВАКО», 2004.

**Актуальность выбора определена следующими факторами:** здоровье является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой, учителем стоят задачи: сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение; воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа «Расти здоровым» включает в себя:

1. первоначальные представления о здоровье человека, как абсолютной ценности, его значения для полноценной человеческой жизни, о физическом, духовном и нравственном здоровье;
2. формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни;
3. базовые навыки сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время;
4. первоначальные представления о ценности занятий физической культурой и спортом, понимание влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни элементарные знания по истории российского и мирового спорта, уважение к спортсменам;
5. отрицательное отношение к употреблению психоактивных веществ, к курению и алкоголю, избытку компьютерных игр и интернета;

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. Программа «Расти здоровым» создаёт условия для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в системе мировой и отечественной культур.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удается рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать свое свободное время.

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся младшего школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения ООП НОО.

**Задачи программы:**

### 1. Сформировать:

- представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
- познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- навыки позитивного общения;
- потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- правила поведения в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;

2. Дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании причин возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье.

**Реализация программы и формы проведения занятий:** программа реализуется в работе с обучающимися 1—4 классов.

Программа курса внеурочной деятельности «Расти здоровым» рассчитана на 135 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю. Срок реализации 4 года (1-4 класс):

- 1 класс – 33 часа
- 2 класс – 34 часа
- 3 класс – 34 часа
- 4 класс – 34 часа

### Модули по годам обучения:

7 – 8 лет – «В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся»

8 – 9 лет – «Своё тело изучай – самого себя познай»

9 – 10 лет - «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

10 – 11 лет – «Все правила я знаю и здоровье укрепляю»

Занятия проводятся в учебном кабинете, 1 раз в неделю по 40 мин.

### Формы организации занятий:

- художественно-творческая практика;
- творческие занятия;
- творческий проект;
- выставка-конкурс;
- квест;
- работа в творческих группах;
- фотографирование на природе;
- занятие в компьютерном классе школы
- игровая

### Виды занятий:

- КТД
- экскурсия
- кружок
- секция
- круглый стол
- диспут
- КВН
- викторина
- праздничное мероприятие
- беседа
- олимпиада
- соревнование
- поисковые и научные исследования

### **Виды деятельности.**

- Познавательная деятельность.
- Художественное творчество.
- Проблемно-ценностное общение.
- Спортивно-оздоровительная деятельность.
- Трудовая деятельность.
- Игровая деятельность.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с федеральной образовательной программой начального общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты**

Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов в области патриотического, гражданского, духовно-нравственного, эстетического, экологического и трудового воспитания.

**Гражданско-патриотическое воспитание** осуществляется через становление ценностного отношения к своей Родине - России; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

**Духовно-нравственное воспитание** осуществляется через признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

**Эстетическое воспитание** осуществляется через уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

**Физическое воспитание** осуществляется через формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

**Трудовое воспитание** осуществляется через осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

**Экологическое воспитание** осуществляется через бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

### **Метапредметные результаты**

#### **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

1) базовые логические действия: сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты; находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма; выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма; устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия: определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов; с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации; сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев); проводить по предложенному плану несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

#### **Работа с информацией**

Выбирать источник получения информации; согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде; распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки; соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет; анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

#### **Универсальные учебные действия**

#### **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

#### 1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

#### 2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: -распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

#### **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

##### 1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

##### 2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

#### **Оздоровительные результаты**

- Стабильность показателей физического и психического здоровья детей.
- Сокращение количества уроков, пропущенных по болезни.
- Активизация интереса учащихся к занятиям физической культурой.
- Способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях

#### **Предметные результаты:**

Приобретение учащимися знаний из различных областей науки о человеке - анатомии, физиологии, психогигиены, психологии; знание названия частей тела, названия и расположение основных внутренних органов, их функций; приобретение знаний правил личной гигиены, представлений о наследственности и генах, о том, какое зло приносит алкоголь никотин, наркотики; приобретение знаний правил безопасности во всех сферах жизни (дома, в школе, в игре, на улице) и их выполнение. Получит необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии;

- о способах поддержании здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении;
- о здоровом питании;
- о заболеваниях и способах их предупреждения;
- о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека

## **Воспитательные результаты**

**Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Второй уровень результатов** - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет 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.

**Третий уровень результатов** - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

**Содержание деятельности и учебно-тематический план:** программа содержит теоретическую часть и практические занятия, направленные на охрану и укрепление здоровья.

### **Содержание модуля «В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся» 1класс (7 – 8 лет) (33 часа)**

I Самопознание через чувство и образ (25ч)

#### **I (1) Понятие о здоровье (2ч)**

Роль здоровья в жизни человека. Что значит быть здоровым? Чем отличается здоровый человек от больного? Для чего нужно здоровье? Как сохранить здоровье?

Практическая работа №1. Мой рост и вес.

Практическая работа №2. Самооценка здоровья.

#### **I (2) Окружающий мир и здоровье (1ч)**

Ознакомление с окружающим миром. Значение животных и растений в жизни человека. Охрана природы – необходимое условие сохранения здоровья человека.

#### **I (3) Личная гигиена и профилактика заболеваний (11ч)**

Ознакомление с правилами личной гигиены. Животные – переносчики заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Практическая работа №3. Анкетирование учащихся по правилам личной гигиены. Самоанализ.

Практическая работа №4. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз». Правила бережного отношения к зрению.

Практическая работа №5. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Правила бережного отношения к органам слуха.  
 Практическая работа №6. Практикум «Чистка зубов».  
 Практическая работа №7. Оздоровительная минутка «Уход за руками и ногами».  
 Практическая работа №8. Правила ухода за кожей.  
 Практическая работа №9. Вредные для здоровья привычки.

#### **I (4) Движение и здоровье (5ч)**

Значения движения в жизни животных и человека. Роль игры в развитии движений. Представление об осанке. Физические упражнения для формирования осанки. Рекомендации по организации рабочего места в школе и дома.  
 Практическая работа №10. Комплекс упражнений «Утро начинается с зарядки». Комплекс упражнений до занятий.  
 Практическая работа №11. Запомни и соблюдай правила посадки.  
 Практическая работа №12. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

#### **I (5) Организация труда и здоровья (6ч)**

Роль труда в жизни человека. Режим первоклассника. Значение сна и активного отдыха в режиме дня. Твои обязанности по дому.  
 Практическая работа №13. Составление режима дня первоклассника.

#### **II Школа здорового питания (5ч)**

Роль пищи в жизни животных и растений. Представление о режиме питания. Польза свежих овощей, фруктов, даров сада и леса для рационального питания.  
 Практическая работа №14. Игра «Продукты, полезные для здоровья»  
 Практическая работа №15. Советы доктора. Здоровая пища.

#### **III. Основы безопасности жизнедеятельности и поведение в экстремальных ситуациях(3ч)**

Правила безопасности при проведении игр в помещении, на улице. Предупреждение травм. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в доме.  
 Практическая работа №16. Правила безопасной игры.  
 Практическая работа №17. Правила на всю жизнь.

#### **Тематическое планирование**

Название темы	Теорет. занятие	Практич. занятие
<b>I. Самопознание через чувство и образ (25ч)</b>		
1. Понятие о здоровье.	1	1
2. Окружающий мир и здоровье	1	-
3. Личная гигиена и профилактика заболеваний	4	7
4. Движение и здоровье.	2	3
5. Организация труда и здоровья	5	1
<b>II. Школа здорового питания (5ч)</b>		
1. Питание-необходимое условие для жизни человека.	1	1
2. Здоровая пища для всей семьи.	2	1
<b>III. Основы безопасности жизнедеятельности и поведение в экстремальных ситуациях(3ч)</b>		
1. Правила безопасности при проведении игр в помещении, на улице.	1	1
2. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в	1	-



транспорте.		
<b>Итого 33ч</b>	<b>18</b>	<b>15</b>

**Календарно- тематическое планирование курса «Растить здоровым»  
1класс (7 – 8 лет)  
(33 часа)**

№	Дата	Тема, развиваемые способности	Кол.час.
1		Роль здоровья в жизни человека. Практическая работа №1. Мой рост и вес	1
2		Практическая работа №2. Самооценка здоровья.	1
3		Окружающий мир и здоровье	1
4		Ознакомление с правилами личной гигиены. Практическая работа №3. Анкетирование учащихся по правилам личной гигиены. Самоанализ	1
5		Советы доктора Воды.	1
6		Друзья Вода и Мыло.	1
7		Глаз -главный помощник человека. Практическая работа №4. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз». Правила бережного отношения к зрению.	1
8		Чтобы уши слышали. Практическая работа №5. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Правила бережного отношения к органам слуха.	1
9		Почему болят зубы.	1
10		Чтобы зубы были здоровыми. Практическая работа №6. Практикум «Чистка зубов».	1
11		«Рабочие инструменты человека» Практическая работа №7. Оздоровительная минутка «Уход за руками и ногами».	1
12		Если кожа повреждена. Практическая работа №8. Правила ухода за кожей	1
13		Вредные привычки. Практическая работа №9. Вредные для здоровья привычки.	1
14		Значения движения в жизни животных и человека.	1
15		Скелет—наша опора. Практическая работа №11. Запомни и соблюдай правила посадки.	1
16		Рекомендации по организации рабочего места в школе и дома.	
17		Физические упражнения для формирования осанки. Практическая работа №10. Комплекс упражнений «Утро начинается с зарядки». Комплекс упражнений до занятий.	1
18		Осанка — стройная спина. Практическая работа №12. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1
19		Роль труда в жизни человека.	1
20		Сон — лучшее лекарство.	1

21	Как настроение? Значение сна и активного отдыха в режиме дня.	1
22	Настроение после школы. Твои обязанности по дому.	1
23	Я— ученик. Режим первоклассник	1
24	Я — ученик. Практическая работа №13. Составление режима дня первоклассника.	1
25	Роль пищи в жизни животных и растений	1
26	Питание — необходимое условие для жизни человека.	1
27	Здоровая пища для всей семьи. Практическая работа №14. Игра «Продукты, полезные для здоровья»	1
28	Практическая работа №15. Советы доктора. Здоровая пища.	1
29	Правила безопасности при проведении игр в помещении, на улице	1
30	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1
31	Опасность в доме. Практическая работа №17. Правила на всю жизнь	1
32	Предупреждение травм. Практическая работа №16. Правила безопасной игры	1
33	Народные игры. Русская игра «Городки».	1

**«Своё тело изучай – самого себя познай»  
2 класс (8-9 лет) (34 часа)**

**I. Самопознание через чувство и образ (23ч)**

**I (1) Понятие о здоровье (2ч)**

Особенности развития и здоровья второклассника.

Практическая работа №1. Мой рост и вес.

**I (2) Окружающий мир и здоровье (5ч)**

Земля – наш общий дом. Правила поведения в природе.

Практическая работа №2. Охрана здоровья в разные времена года.

Практическая работа №3. Звуки природы и их влияние на развитие личности и здоровья

**I (3) Личная гигиена и профилактика заболеваний (10ч)**

Куда пойти лечиться? Лекарственные препараты. Вредные привычки и их профилактика.

Практическая работа №4. Правила личной гигиены.

Практическая работа №5. Правила бережного отношения к зрению.

Практическая работа №6. Уход за зубами.

Практическая работа №7. Первая помощь при порезах, ссадинах, царапинах.

**I (4) Движение и здоровье (4ч)**

Роль движений в развитии организма. Осанка. Профилактика нарушений осанки.

Практическая работа №8. Игры малой подвижности.

**I (5) Организация труда и здоровья (2ч)**

Рабочее место в школе и дома.

Практическая работа №9. Составление режима дня второклассника.

**II (1) Школа здорового питания (4ч)**

Роль витаминов в жизни человека.

Практическая работа №10. Характеристика продуктов питания по содержанию витаминов.

Практическая работа №11. Правила сохранения витаминов.

### III. Основы безопасности жизнедеятельности и поведение в экстремальных ситуациях (7 ч)

Чтобы не случилось беды. Берегись автомобиля! Пожар! Домашние опасности. Лесные опасности. Правила на воде. Очень подозрительный тип.

Практическая работа №12. Первая помощь при травмах.

Практическая работа №13. В минуты раздумий. Я умею себе помочь.

#### Тематическое планирование

Название темы	Теорет. занятие	Практич. занятие
I. Самопознание через чувство и образ (23ч)		
1. Понятие о здоровье.	1	1
2. Окружающий мир и здоровье	3	2
3. Личная гигиена и профилактика заболеваний	6	4
4. Движение и здоровье.	3	1
5. Организация труда и здоровья	1	1
II. Школа здорового питания (4ч)		
1. Питание-необходимое условие для жизни человека.	2	2
III. Основы безопасности жизнедеятельности и поведение в экстремальных ситуациях(7 ч)		
1. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	5	2
<b>Итого 34ч</b>	<b>21</b>	<b>13</b>

#### Календарно- тематическое планирование курса «Расти здоровым» 2 класс (8-9 лет) (34 часа)

№	Дата	Тема, развиваемые способности	Количество часов
1		Особенности развития и здоровья второклассника. Практическая работа №1. Мой рост и вес.	1
2		Человек кто он? (здоровье человека - его важнейшее богатство). Помощники здоровья- лекарственные растения.	1
3		Земля – наш общий дом. Правила поведения в природе. Практическая работа №3. Звуки природы и их влияние на развитие личности и здоровья.	1
4		Охрана здоровья осенью.	1
5		Охрана здоровья зимой.	1
6		Охрана здоровья весной (летом). Практическая работа №2. Охрана здоровья в разные времена года.	1
7		Правила личной гигиены. Практическая работа №4. Правила личной гигиены.	1
8		Беседа о зубах (уход за зубами). Практическая работа №6. Уход за зубами.	1
9		Глаза (забота о глазах). Практическая работа №5. Правила бережного отношения к зрению.	1

10		Поговорим о болезнях (куда пойти лечиться). Практическая работа №7. Первая помощь при порезах, ссадинах, царапинах	1
11		Что нужно знать о лекарствах (реклама).	1
12		Вредные привычки и здоровье.	1
13		Роль движений в развитии организма Хорошее самочувствие (саморегуляция).	1
14		Осанка. Профилактика нарушений осанки. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
15		Игра «Валеологический светофор»	1
16		Практическая работа №8. Игры малой подвижности	1
17		Рабочее место в школе и дома.	1
18		Значение режима дня Практическая работа №9. Составление режима дня второклассника.	1
19		Ешь полезную и здоровую пищу.	1
20		Школа здорового питания.	1
21		Школа здорового питания. Практическая работа №10. Характеристика продуктов питания по содержанию витаминов	
22		Роль витаминов в жизни человека. Практическая работа №11. Правила сохранения витаминов.	1
23		Берегись автомобиля!	1
24		Домашние опасности.	1
25		Лесные опасности.	1
26		Пожар!	1
27		Правила на воде.	1
28		Очень подозрительный тип.	1
29		Сигналы тревоги (первая помощь при порезах, ссадинах, царапинах).	1
30		Сигналы тревоги. Практическая работа №12. Первая помощь при травмах.	1
31		Практическая работа №13. В минуты раздумий. Я умею себе помочь.	1
32		Чтобы не случилось беды. Правила поведения в различных жизненных ситуациях.	1
33		Чтобы не случилось беды. Правила поведения в различных жизненных ситуациях.	1
34		Игра «За теорией - практика».	1

**Содержание модуля**  
**«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»**  
**3 класс (9-10 лет)**

(34 часа)

## **I. Самопознание через чувство и образ (19 ч)**

### **I (1) Понятие о здоровье (2ч)**

Предмет и задачи науки о здоровье.

Практическая работа №1. Мой рост и вес. Оценить уровень своего развития и здоровья.

### **I (2) Окружающий мир и здоровье (5ч)**

Влияние природных факторов на здоровье человека.

Практическая работа №2. Урок Айболита в природе.

### **I (3) Личная гигиена и профилактика заболеваний (4ч)**

Правила гигиены зрения. Упражнения для снятия утомления глаз. Профилактика близорукости. Гигиена слуха. Профилактика нарушений слуха. Простудные заболевания, их профилактика. Причины и профилактика нарушения осанки.

Практическая работа №3. Определение остроты слуха.

Практическая работа №4. Упражнения для профилактики сколиоза.

### **I (4) Движение и здоровье (6ч)**

Роль движений в развитии организма. Физические минутки, стоя около парты и сидя за партой. Понятие о травмах. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах.

Практическая работа №5. Оценка двигательной активности и двигательных качеств ученика.

Практическая работа №6. Правила дыхания при выполнении упражнений.

Практическая работа №7. Оказание первой помощи в различных ситуациях.

### **I (5) Организация труда и здоровья(2ч)**

Роль активного отдыха в режиме дня. Твоя помощь семье.

Практическая работа №8. Режим дня и его выполнение.

## **II (1) Школа здорового питания (7ч)**

Основные принципы правильного питания. Питание регулярное и разнообразное. Понятие о питательной ценности продуктов.

Практическая работа №9. Анализ и оценка режима питания.

## **III. Основы безопасности жизнедеятельности и поведение в экстремальных ситуациях (8ч)**

Правила безопасного поведения в лесу, в доме. Правила на воде. Правила общения с огнём. Предосторожности при обращении с животными.

Практическая работа №10. Первая помощь при укусах змей, насекомых, собак, кошек

## **Тематическое планирование**

Название темы	Теорет. занятие	Практич. занятие
<b>I. Самопознание через чувство и образ(19ч)</b>		
1. Понятие о здоровье.	1	1
2. Окружающий мир и здоровье	4	1
3. Личная гигиена и профилактика заболеваний	2	2
4. Движение и здоровье.	3	3
5. Организация труда и здоровья	1	1
<b>II. Школа здорового питания(7ч)</b>		

1. Питание-необходимое условие для жизни человека.	6	1
III. Основы безопасности жизнедеятельности и поведение в экстремальных ситуациях (8ч)		
1. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	7	1
<b>Итого 34ч</b>	<b>24</b>	<b>10</b>

**Календарно- тематическое планирование курса «Расту здоровым»  
3 класс (9-10 лет)  
(34 часа)**

№	Дата	Тема, развиваемые способности	Количество часов
1		Предмет и задачи науки о здоровье.	1
2		От чего зависит здоровье? (9 докторов здоровья). Практическая работа №1. Мой рост и вес. Оценить уровень своего развития и здоровья.	1
3		Окружающая среда - что это? (взаимодействие человека с окружающей средой)	1
4		Какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни.	1
5		Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это? (жара, холод, ветер, снег, дождь, голод, жажда, переутомление, физ. боль, отравление, пожар, наводнение...)	1
6		Умей ориентироваться. Практическая работа №2. Урок Айболита в природе.	1
7		Меры безопасности на воде в разные времена года	1
8		Правила гигиены зрения. Профилактика близорукости.	1
9		Гигиена слуха. Профилактика нарушений слуха. Практическая работа №3. Определение остроты слуха.	1
10		Простудные заболевания, их профилактика. Массаж против простуды.	1
11		Причины и профилактика нарушения осанки. Практическая работа №4. Упражнения для профилактики сколиоза.	1
12		Роль движений в развитии организма. Практическая работа №5. Оценка двигательной активности и двигательных качеств ученика	1
13		Дыхательная гимнастика. Практическая работа №6. Правила дыхания при выполнении упражнений.	1
14		Физические минутки, стоя около парты и сидя за партой.	1
15		Подвижные игры на переменах.	1
16		Понятие о травмах. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах. Практическая работа №7. Оказание первой помощи в различных ситуациях.	1
17		День здоровья. Разучивание игр на свежем воздухе.	1

18		Организация труда в семье.	1
19		Мой режим дня. Практическая работа №8. Режим дня и его выполнение.	1
20		Быстрая еда - быстрые болезни (приёмы принятия пищи).	1
21		Питание и здоровье (питательные вещества).	1
22		Здоровая пища на вашем столе (полезные и разнообразные продукты).	1
23		Любимые продукты (основные витамины).	1
24		Ешь полезную для здоровья пищу (урок обобщенных знаний). Практическая работа №9. Анализ и оценка режима питания.	1
25		Приятного аппетита (как вести себя за столом).	1
26		Правильность приготовления пищи (урок -совет)	1
27		Правила безопасного поведения в лесу.	1
28		Практическая работа №10.Первая помощь при укусах змей, насекомых, собак, кошек.	1
29		Можно ли играть с огнём?	1
30		Особенности жизнеобеспечения современного жилища. Чем оно опасно для жизни.	1
31		Опасные ситуации дома, (пожар, бытовая химия, острые режущие предметы).	1
32		Как себя вести с незнакомыми людьми	1
33		Меры безопасности при обращении и уходе за домашними животными	1
34		Правила на воде.	1

**Содержание модуля**  
**«Все правила я знаю и здоровье укрепляю»**  
**4 класс (10-11 лет)**  
**(34 часа)**

**I. Самопознание через чувство и образ(25ч)**

**I (1) Понятие о здоровье (7ч)**

Слагаемые здоровья. Понятие здоровья личности и коллектива. Возрастные особенности уровня здоровья, роста, развития детей 10 – 11 лет

Практическая работа №1. Лекарства против стресса.

Практическая работа №2. 11 способов как развить ум.

**I (2) Окружающий мир и здоровье (4ч)**

Эстетическое оздоровительное воздействие природы на человека.

Практическая работа №3. Экскурсия по тропе здоровья.

Практическая работа №4. Природа учит и лечит.

**I (3) Личная гигиена и профилактика заболеваний (5ч)**

Внешний вид и культура человека. Гигиена школьника. Здоровье и телевизор. Здоровье и компьютер.

Практическая работа №5. Охрана здоровья при работе с телевизором и компьютером.

Практическая работа №6. Откуда берутся «грязнули»?

#### **I (4) Движение и здоровье (6ч)**

Виды двигательной активности. Как заниматься спортом без ущерба для здоровья.

Практическая работа №7. Упражнения в помощь работе сердца и лёгких.

#### **I (5) Организация труда и здоровья (3ч)**

Особенности работоспособности, внимания, утомления учащихся 7 – 11 лет.

Практическая работа №8. Упражнения для профилактики зрительного утомления.

Практическая работа №9. Комплексы физкультминуток и оздоровительных упражнений на уроках.

#### **II (1) Школа здорового питания (4 ч)**

Золотые правила питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Умные продукты.

Практическая работа №10. Ешьте, пейте, не болейте!

#### **III. Основы безопасности жизнедеятельности и поведение в экстремальных ситуациях(5ч)**

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Что такое чрезвычайная ситуация. Правила безопасного поведения в железнодорожном транспорте и на железной дороге.

#### **Тематическое планирование**

Название темы	Теорет. занятие	Практич. занятие
<b>I. Самопознание через чувство и образ (25 ч)</b>		
1.Понятие о здоровье.	5	2
2.Окружающий мир и здоровье	2	2
3.Личная гигиена и профилактика заболеваний	3	2
4.Движение и здоровье.	5	1
5.Организация труда и здоровья	1	2
<b>II. Школа здорового питания(4ч)</b>		
1.Питание-необходимое условие для жизни человека.	3	1
<b>III. Основы безопасности жизнедеятельности и поведение в экстремальных ситуациях (5ч)</b>		
1.Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	5	-
<b>Итого 34ч</b>	<b>24</b>	<b>10</b>

**Календарно- тематическое планирование курса «Расту здоровым»  
4 класс (10-11 лет)  
(34 часа)**

№	Дата	Тема, развиваемые способности	Количество часов
1		Человек. Кто он?	1



2		Что такое эмоции?	1
3		Чувства и поступки.	1
4		Стресс .Практическая работа №1. Лекарства против стресса.	1
5		Кто я? Какой? «Моё отношения к одноклассникам» тест.	1
6		Ум человека. Как его развивать?	1
7		Ум человека. Как его развивать? Практическая работа №2. 11 способов как развить ум.	1
8		Что такое цветотерапия?	1
9		Что такое фитотерапия?	1
10		Что такое музотерапия? Практическая работа №3. Экскурсия по тропе здоровья.	1
11		Природа-источник здоровья. Практическая работа №4. Природа учит и лечит.	1
12		Беречь глаз как алмаз. Упражнения для тренировки зрения.	1
13		Ты и телевизор	1
14		Компьютер + здоровье. Практическая работа №5. Охрана здоровья при работе с телевизором и компьютером.	1
15		Не видать грязнулям счастья. Практическая работа №6. Откуда берутся «грязнули»?	1
16		Гигиена школьника.	1
17		Спорт в моей жизни - как заниматься спортом без ущерба для здоровья	1
18		Практическая работа №7. Упражнения в помощь работе сердца и лёгких.	1
19		Пальчиковая гимнастика. Комплексы физкультминуток и оздоровительных упражнений.	1
20		День здоровья ««Дальше, выше, быстрее»	1
21		КВН «Наше здоровье»	1
22		Час для любознательных «Здоровье и Я»	1
23		Наш класс - дружная семья.	1
24		«В здоровом теле - здоровый дух».Практическая работа №8. Комплексы физкультминуток и оздоровительных упражнений на уроках.	1
25		Час для любознательных «В гостях у доктора Айболита» Практическая работа №9. Упражнения для профилактики зрительного утомления.	1
26		Золотые правила питания.	1
27		Умные продукты.	1
28		Лекарства с огорода.	1
29		Питание - необходимое условие для жизни человека. Практическая работа №10.Ешьте, пейте, не болейте!	1
30		Улица полна неожиданностей.	1

31		Чрезвычайная ситуация - что это?	1
32		Железнодорожный транспорт.	1
33		Предупреждение бытового травматизма	1
34		Основы ЗОЖ и безопасность человека	1

**Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы**

№	Тема	Количество занятий по годам обучения							
		1 год		2 год		3 год		4 год	
		Теор.	Пр.	Теор.	Пр.	Теор.	Пр.	Теор.	Пр.
1.	I. Самопознание через чувство и образ								
	1. Понятие о здоровье.	1	1	1	1	1	1	5	2
	2. Окружающий мир и здоровье	1	-	3	2	4	1	2	2
	3. Личная гигиена и профилактика заболеваний	4	7	6	4	2	2	3	2
	4. Движение и здоровье.	2	3	3	1	3	3	5	1
	5. Организация труда и здоровья	5	1	1	1	1	1	1	2
2.	II. Школа здорового питания	3	2	2	2	6	1	3	1
3.	III. Основы безопасности жизнедеятельности и поведение в экстремальных ситуациях	2	2	5	2	7	1	5	-
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>10</b>

**Учебно-методическое обеспечение реализации программы**

1. Г. К. Зайцев «Уроки Айболита. Расти здоровым». - СПб.: Изд: «Детство – Пресс», 2006. К. Зайцев «Уроки Мойдодыра». - СПб.: Изд: «Детство – Пресс», 2006
2. Г. К. Зайцев С.А. Насомкина «Уроки Знайки. Воспитай себя». - СПб.: Изд: «Детство – Пресс», 2006
3. Поляков В.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. - М.: Дрофа; ДиК, 1997
4. Человек: Энциклопедия для детей/ Пер. с. фр. И. Чирвы. – М.: Эгмонт Россия, 2001
5. Обухова Л.А. Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. «Школа Докторов природы или 135 уроков Здоровья» 1-4 класс. – М.: Веко, 2006
6. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1 – 4 класс. – М.: ВАКО, 2007
7. Узорова О.В. «Пальчиковая гимнастика». – М.: АСТ. Астрель, 2003
8. Г.А. Воронина «Школа здоровья»
9. Четыре времени года. Приметы, загадки, пословицы, стихотворения. – М.: «Ювента», 2006
10. Зайцев Г. К. Твое здоровье . – Детство-пресс – С-Пб., 2002.

11. Ротенберг Р. Растить здоровым (детская энциклопедия здоровья). – Физкультура и спорт.-М., 1996.

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты:
  1. Как живет организм (зубы, кожа, мышцы, внутренние органы)
  2. Правила осанки
  3. Осторожно – болезнетворные микробы
  4. Правила поведения при пожаре
  5. Осторожно – высокое напряжение
  6. Опасность на дорогах
  7. Позаботиться о своей безопасности
  8. Будь осторожен на воде
  9. Если ты дома один
  10. Если ты стал заложником
  11. Режим дня
  12. Набор дидактического материала по ПДД для дошкольников и младших школьников.
- измерительные приборы: весы, часы.

### Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы

Здоровый образ жизни	<a href="http://zdoor.ru/">http://zdoor.ru/</a>
Здоровье	<a href="http://www.zdorlife.ru/list-c-termins.html">http://www.zdorlife.ru/list-c-termins.html</a>
Уроки по пожарной безопасности в начальной школе	<a href="http://www.openclass.ru/dig-resource/86743">http://www.openclass.ru/dig-resource/86743</a>
ЗОЖ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

### Приложение 1

1. Тесты по ЗОЖ.
2. Сборник физических минуток для младшего школьного возраста.
3. Сборник музыкальных минуток для младшего школьного возраста.
4. Цикл бесед для родителей по курсу «Растить здоровым»/рекомендации
5. Элементы дыхательной гимнастики педагога-вокалиста А.Н. Стрельниковой.