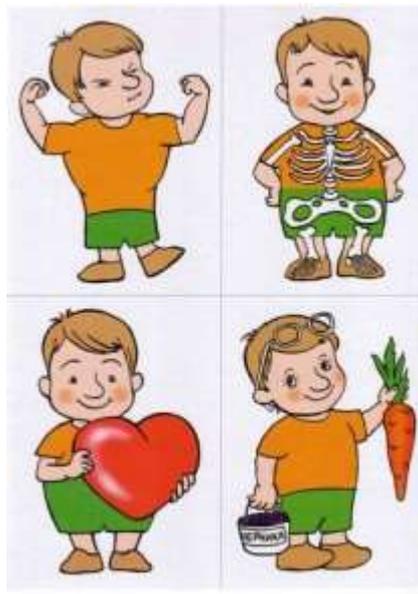


*Программа по здоровьесбережению младших школьников  
«Здоровые дети – здоровая Россия»*

Разработана учителем начальных классов  
Голубковой Н. И.



с. Верхний Кужебар

2020г.

## **Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**

*Устав Всемирной организации здравоохранения.*

### **Пояснительная записка**

В современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат – ослабление здоровья нации, гибель большого количества людей в экстремальных ситуациях.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу

жизни, а «знакомство» с вредными привычками ограничить на основании рекомендаций педагога-психолога.

Я являюсь учителем начальных классов и, приняв детей в первый класс, поставила для себя задачу: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы. Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

В содержании курса несколько составляющих: здоровьесформирующая, здоровьесберегающая, экологическая, биологическая, коммуникационная.

Важнейшую роль играют определенные крупные, стержневые темы, постоянно раскрывающиеся и обогащающиеся по мере перехода детей из одного класса в другой:

- физическое и психическое здоровье;
- здоровый жизненный стиль;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- правильное, рациональное питание;
- профилактика вредных привычек.

В основе курса лежит личностный и проектный подход. Предполагается, что каждый ученик выстраивает собственное представление об изучаемом предмете через свой личный опыт, через переживание

некоторых значимых для себя феноменов и через участие в определенной совокупности практических проектов.

### **Принципы построения программы:**

- Раскрой себя в каждом деле.
- Помни, что твоя сила, ценность для тебя и окружающих – это твое стремление к нравственному, физическому и психическому здоровью.
- Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помоги, защити его.
- Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям, поступкам.
- Оказывая помощь, обучая, не унижай достоинства человека.

Программа включает в себя вопросы физического и духовного здоровья. Занятия в классе проводятся как на уроках окружающего мира, так и на внеклассных занятиях. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в классе.

**Цель курса:** создать условия для формирования у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, для развития важнейших коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

### **Задачи:**

- профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности ученика;
- повышение двигательной активности младших школьников;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- организация мониторинга здоровья и физического развития;
- признание ответственности за психическое и физическое состояние учащихся и их родителей.

## **От здоровой школы к здоровой семье, к здоровому городу, к здоровой стране.**

### **Ожидаемые результаты:**

- положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- валеологическая просвещенность учащихся;
- увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

### **Средства достижения цели:**

- Интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.
- Основные формы занятий: игра, заочное путешествие, защита проекта, сообщение доктора Айболита, комбинированный урок, памятки, театрализованные представления.

Систематически проводится диагностика в начале учебного года с целью определения:

- индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;
- состояния здоровья;
- выбора оптимальных физических нагрузок с учетом индивидуального уровня развития детей класса;
- планирования оздоровительной работы с учащимися в ходе учебно-воспитательного процесса;
- выявления интересов детей и родителей.

В конце учебного года (май) проводится повторное обследование и тестирование с целью:

1. Определения динамики роста и развития всех показателей.
2. Определения индивидуальной оценки достигнутого уровня физического развития и степени его гармоничности.
3. Изучения влияния на ребенка факторов окружающей среды, учебно-воспитательной и двигательной деятельности.
4. Определения оценки эффективности дифференциации учебного процесса, коррекционно-профилактических и оздоровительных мероприятий.
5. На основании полученной информации и повторной диагностики можно определить направление работы на следующий учебный год в целом по учебно-воспитательному процессу.

### **Просветительская работа (темы) с родителями**

#### **(законными представителями)**

- ✓ отношение к здоровью детей как главной ценности семейного воспитания;
- ✓ эффективная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек;
- ✓ включение родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и здоровьеукрепляющую деятельность школы;
- ✓ лекции, семинары, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей.

## Содержание программы

<b>Разделы программы</b>	<b>1 класс.</b>
Самосознание и саморегуляция	10 часов
Личная безопасность и профилактика травматизма	3 часа
Организм человека и охрана его здоровья	15 часов
Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья	3 часа
Встреча с мед. работником	1 час

### Содержание программы 1 класс.

#### Раздел 1. Самопознание и саморегуляция – 10 ч.

##### *1. Я не похож на других.*

Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Определение индивидуального места посадки в классе как один из приемов саморегуляции.

Практическая работа: Оформление странички в дневнике «Я - первоклассник»

##### *2. Моя семья.*

Самое дорогое у человека – семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения.

Практическая работа:

- Диагностика взаимоотношений в семье: тест “Кинетический рисунок семьи”.

##### *3. Я как член коллектива.*

Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе.

Практическая работа:

- тест «Школа зверей»,
- тест «Я в классе»

- Диагностика межличностных отношений

#### *4. Путешествие в “Страну Здоровья”.*

Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни.

Практическая работа:

- проект «Какие уроки дают нам сказки»
- собери пословицу

#### *5. Мои эмоции, чувства и здоровье.*

Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит.

Практическая работа: Организация шумового оркестра

#### *6. Режим дня.*

Есть ли режим в природе? Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья первоклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 1 класса.

Практическая работа: Составление режима дня.

- тест «Правильно ли я веду себя за столом»
- фотовыставка «Мы в школьной столовой»

#### *7. Учёба и здоровье.*

Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему.

Практическая работа: Разучивание физминуток в стихотворной форме.

#### *8. Домашние задания и здоровье.*

Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания.

Комнатные растения, как одно из условий комфортности рабочего места. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий.

Практическая работа: Размножение комнатных растений отводками и листьями

### *9. Отдых для здоровья.*

Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни.

Практическая работа: памятка «Мои первые в жизни каникулы»

Электронные физминутки для глаз

### *10. Зачем и как я одеваюсь?*

Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия.)

Практическая работа: Оформление раскладушки «Одевайся по погоде»

## **Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма – 3 ч.**

### *Я и опасность.*

Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.

Практическая работа: Защита проекта «Улица полна неожиданностей»

## **Раздел 3. Организм человека и охрана его здоровья – 15 ч.**

### *С чего все началось.*

Библия о возникновении жизни на земле. Ученые о зарождении жизни. Основа развития всего живого - клетка. Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма.

Элементарное строение и функции клетки. Меню из трех блюд на всю жизнь. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека.

*Удивительные превращения.*

Появление человека. Роль родителей в нашей жизни. Мать с младенцем как источник вдохновения художников. Дарим мамам и папам добрые слова. Все живое в природе растет и изменяется.

Части тела человека. Органы и их роль в организме человека Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах. От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека.

Отличие ребенка от взрослого. Бережное отношение к пожилым людям. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура.

Практическая работа:

- оформление раскладушки «Здоровый образ жизни».
- оформление слайд - фильма «Всё начинается со школьного звонка»
- подготовка выставки фотографий: “Моя семья”, “Наши мамы”, “Наши папы”.
- освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки;
- подготовка и проведение праздника «Мама, папа, я – дружная семья».

#### **Раздел 4. Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья –3 ч.**

Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Программа здоровья и ее роль. Провести конкурс рабочих тетрадей.

*Практическая работа:*

- работа над проектом «Я и здоровье»
- оформление рабочих тетрадей

### Содержание программы 2-4 классы

<b>Разделы программы</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
Гигиена школьника	5 часов.	3 часа.	3 часа.
Основы безопасности жизнедеятельности	12 часов.	15 часов.	15 часов.
Разговор о правильном питании	5 часов	4 часа	4 часа
Экология	6 часов.	6 часов.	6 часов.
Этикет	5 часов	5 часов	5 часов
Встреча с мед. работником	1 час	1 час	1 час

#### Содержание программы 2 класс.

##### Первое полугодие

Сентябрь

Организация дежурства по школе и по классу.

Налаживание работы кружков и секций.

Включение в план родительского всеобуча, рабочую программу, план воспитательной работы мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.

Организация питания учащихся. Парад овощей «Овощи очень полезны»

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Проведение внутришкольных и участие в спортивно-массовых соревнованиях (Форд-Бояр) и дне здоровья. Кросс Наций.

Осенний поход в лес «В гости к осени»

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

ПДД. Безопасный путь в школу.

Сдача осенних спортивных нормативов.

Защита проекта «Правила общения с животными»

## Октябрь

Организация работы по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

### Подготовка классов к зиме, совместно с родителями.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.

Классный час: «Дружи с водой» Советы доктора Воды - викторина

Друзья Вода и Мыло-игра

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Физкультминутки (ежедневно).

Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ

Защита проекта «Безопасность в доме»

Участие в областном семинаре. Мастер-класс «Работа с памяткой на уроках и во внеурочной деятельности как средство формирования культуры безопасности младшего школьника.

## Ноябрь

### Спортивный праздник к Дню матери «Мои рекорды – маме»

Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Быть здоровым здорово». Итог: выпуск плакатов.

Экскурсия в пожарную часть.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению на родительском собрании и на ШМО.

Защита проекта «Безопасность на улице»

Беседа мед. работника «Соблюдение личной гигиены»

## Декабрь

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий по ОБЖ.

Проведение конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья», посвящённых празднованию Дня семьи.

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Витаминация питания учащихся. Беседа «Лук и чеснок побеждают грипп»

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ

Защита проекта «Безопасность в общественном транспорте»

### ***Второе полугодие***

#### **Январь**

Открытый воспитательный час по ОБЖ «Чистая вода для хвори беда»,  
Тренинг здорового образа жизни.

Весёлые старты.

Физкультминутки и динамические паузы.

Витаминация питания учащихся. Беседа «Витамин С – помощник в борьбе с простудой»

Защита проекта «Пожарная безопасность»

Вместе на лыжах.

#### **Февраль**

День защитника Отечества, совместно с отцами класса.

Соревнования по лыжам.

Физкультминутки и динамические паузы.

Лыжня России.

Спортивные соревнования «Вперёд, мальчишки»

Защита проекта «Улица полна неожиданностей»

#### **Март**

Физкультминутки и динамические паузы.

«Хороши наши девчонки» соревнования девочек, посвящённые 8 марта.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Весёлые старты

Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ

Взятие снежного городка. (масленица)

Апрель

Всемирный день здоровья.

Операция «Милосердие», операция «Память».

Первенство школы по кроссу.

День здоровья.

Динамические паузы, физкультминутки.

Защита проекта «Безопасность на воде»

Классный час: «Час здоровья»

Если хочешь быть здоров – КВН

Надёжная защита организма -беседа

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Мероприятия, посвящённые победе в ВОВ.

Соревнования по ОФП.

Весёлые старты.

Проведение экскурсий в природу, с родителями.

Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ

Весенняя легкоатлетическая эстафета.

Конкурс на лучшую тетрадь «Я хочу вырасти здоровым»

Июнь Работа пришкольного лагеря

Международный день защиты детей. Спортивно-развлекательная программа.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Работа по плану летних каникул.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Игра «Пассажиры и водители»

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

День бегуна, с привлечением родителей.

Организация закаливания детей в лагере. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

## Содержание программы 3 класс.

### Первое полугодие

#### Сентябрь

Организация дежурства по школе и по классу.

Налаживание работы кружков и секций.

Включение в план родительского всеобуча, рабочую программу, план воспитательной работы мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.

Почему мы говорим неправду. Поможет ли тебе обман? Класный час.

Конкурс пословиц и поговорок на тему: «Неправда-ложь»

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Участие в туристическом слёте. Кросс Наций.

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

ПДД. Безопасный путь в школу.

Сдача осенних спортивных нормативов.

Защита проекта «Мы - пешеходы»

#### Октябрь

Организация работы по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

Подготовка классов к зиме.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни: «Умей себя сдерживать!»

Все ли желания выполнимы – беседа

Как воспитать в себе сдержанность- викторина

Физкультминутки (ежедневно).

Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ

Защита проекта «Один дома»

Ноябрь

Спортивный праздник к Дню матери «Моя мама – самая спортивная»

Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Здоровый образ жизни». Выпуск плакатов.

Беседа-диалог «Борьба за здоровый образ жизни»

Как отучить себя от вредных привычек – беседа.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению на родительском собрании и на ШМО.

Защита проекта «Полезные привычки, и я»

Беседа мед. работника «Профилактика простудных заболеваний»

Декабрь

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий по ОБЖ.

Проведение конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья», посвящённых празднованию Дня семьи.

Классный час «Мы идём в театр».

Поведение в театре – игра

Поздравления с праздником – беседа

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Витаминация питания учащихся. Мой любимый овощ. Конкурс рисунков и листовок.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ

Защита проекта «Чеснок и лук от семи недугов»

### ***Второе полугодие***

Январь

Открытый воспитательный час по ОБЖ «Как не стать жертвой преступления» Тренинг здорового образа жизни.

Весёлые старты – параллель 3 классов.

Физкультминутки и динамические паузы.

Витаминация питания учащихся. Беседа «Витамины для здоровья»

Защита проекта «Огонь – друг, огонь - враг»

Вместе на лыжах.

Транспортная культура поведения.

Обязанности пассажира, соблюдение правил поведения в общественном транспорте.

#### Февраль

День защитника Отечества. Быстрее, выше, сильнее!

Соревнования по лыжам, совместно с родителями. Лыжня России.

Физкультминутки и динамические паузы.

Защита проекта «Перекрёстки и их виды. Правила перехода перекрёстка»

Вредные привычки Беседа: «Умей сказать: «Нет»»

Праздник «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

#### Март

Физкультминутки и динамические паузы.

Соревнования для девочек, посвящённые 8 марта.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Весёлые старты

Мы – одна семья! Игра-путешествие: «Откуда берутся грязнули»

КВН «Наше здоровье»

Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ

Взятие снежного городка. (масленица)

#### Апрель

Всемирный день здоровья.

Операция «Милосердие», операция «Память».

Первенство школы по кроссу.

День здоровья.

Динамические паузы, физкультминутки.

Защита проекта «Правила поведения на воде»

Классный час: «Злой волшебник-табак» Что мы знаем о курении.

Презентация «Злой волшебник Никотин»

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период. (родители)

Мероприятия, посвящённые победе в ВОВ.

Сдача весенних нормативов.

Весёлые старты.

Проведение экскурсий в природу.

Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ

Весенняя легкоатлетическая эстафета.

Классный час «Чистота и здоровье». Урок-КВН «Будьте здоровы!»

Конкурс на лучшую тетрадь «Я хочу вырасти здоровым»

Июнь Работа пришкольного лагеря

Международный день защиты детей. Спортивно-развлекательная программа.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Организация отдыха в пришкольном лагере. Организация закаливания детей в лагере.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Транспорт как зона повышенной опасности.

День бегуна.

Беседа: «Забота медицины» Воспитай себя – игра

Спортивные соревнования «Я выбираю движение»

Путешествие в Страну здоровячков. Праздник

Конкурс рисунков на асфальте

## Содержание программы 4 класс.

### Первое полугодие

#### Сентябрь

Организация дежурства по школе и по классу.

Налаживание работы кружков и секций.

Включение в план родительского всеобуча, рабочую программу, план воспитательной работы мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.

Природная среда и безопасность человека – классный час. Выпуск листовок.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Участие в туристическом слёте. Кросс Наций.

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

ПДД. Безопасный путь в школу.

Сдача осенних спортивных нормативов.

Защита проекта «Путешествие в природу» Оформление фотовыставки.

#### Октябрь

Организация работы по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

Подготовка классов к зиме.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни:

«Ядовитые растения, грибы» Викторина: «Знаешь ли ты растения»

Физкультминутки (ежедневно).

Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ

Защита проекта «Причины пожаров» Выпуск листовок.

#### Ноябрь

Спортивный праздник к Дню матери «Мама и я - друзья»

Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме: «Здоровый образ жизни». Занятие – «Помоги себе сам»

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению на родительском собрании и на ШМО.

Классный час: «Как сохранить здоровье» Практикум «Чувства и поступки»

Что такое эмоции – диспут

Классный час: «Наше здоровье» Игра «Что? Зачем? Как?»

Беседа мед. работника «Зачем нужны прививки»

**Декабрь**

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий по ОБЖ.

Проведение конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья», посвящённых празднованию Дня семьи.

Классный час «Нехорошие слова. Недобрые шутки».

Вежливое общение – игра

Умеем ли мы разговаривать по телефону – беседа

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Витаминация питания учащихся. Фотовыставка «Мы в столовой»

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ

Защита проекта «Здоровая пища для всей семьи»

Классный час: «Как следует питаться»

### ***Второе полугодие***

**Январь**

Открытый воспитательный час по ОБЖ ««Прививки от болезней».

Инфекционные болезни - беседа

Игра «Полезно - вредно»

Весёлые старты – параллель 4 классов.

Физкультминутки и динамические паузы.

Витаминация питания учащихся. Защита проекта «Загадка витаминов»

Классный час: «Как сделать сон полезным»

Сон-лучшее лекарство-беседа Театрализованная постановка: «В гостях у Сони»

Вместе на лыжах.

#### Февраль

День защитника Отечества. Вперёд, мальчишки!

Соревнования по лыжам, совместно с родителями. Лыжня России.

Физкультминутки и динамические паузы.

Классный час: «Домашняя аптечка»

Урок творчества «Как здоровье?»

Игра «Светофор Здоровья»

#### Март

Физкультминутки и динамические паузы.

Соревнования для девочек, посвящённые 8 марта.

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей. Как закаляться. Обтирание и обливание-беседа

Ролевые игры «Уроки здоровья»

Весёлые старты

Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ

Взятие снежного городка. (масленица)

Классный час: «Дружба» Что такое дружба - беседа

Конкурс сочинений на тему: «Кто может считаться настоящим другом»

#### Апрель

Всемирный день здоровья.

Классный час: «Общение с природой таит в себе много интересного и, самое главное, очень полезно для здоровья».

Первенство школы по кроссу.

День здоровья.

Динамические паузы, физкультминутки.

Защита проекта «Что нужно для того, чтобы природа не приносила вреда вашему здоровью»

Классный час: «Злой волшебник – алкоголь» Алкоголь-ошибка (беседа)

Презентация «Злой волшебник Алкоголь»

**Май**

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.

Мероприятия, посвящённые победе в ВОВ.

Сдача весенних нормативов.

Весёлые старты.

Проведение экскурсий в природу. Ядовитые змеи и насекомые.  
Великая страна КРОССВОРДИЯ –составление кроссворда.

Инструктаж на каникулы по ПДД и ППБ

Весенняя легкоатлетическая эстафета.

Классный час. Общие правила купания в открытых водоёмах.

Конкурс «Алло! Мы ищем таланты» под девизом «Мы – за здоровый образ жизни»

Конкурс на лучшую тетрадь «Я хочу вырасти здоровым»

**Июнь Работа пришкольного лагеря**

Международный день защиты детей. Спортивно-развлекательная программа.

Всемирный день защиты окружающей среды.

Организация отдыха в пришкольном лагере. Организация закаливания детей в лагере.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.

День бегуна.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни: «Моё решение» Принимаю решение - беседа

Час диспута «Учимся думать и действовать!»

Практическое занятие: «Как оказывать само – и взаимопомощь при солнечном ударе».

## **Требования к уровню подготовки выпускника начальной школы.**

### **Предметно-информационная составляющая образованности:**

- представление о культуре здоровья и путях ее развития;
- знание уровня своей физической подготовленности и повышение его с помощью самостоятельных занятий;
- представление о строении организма, функциях органов и условиях его гигиены;
- знание необходимых и достаточных условий для занятий физическими упражнениями, в том числе и правил техники безопасности;
- знание характера влияния двигательной активности на человеческий организм;
- знание приемов самоконтроля.

### **Деятельностно - коммуникативная составляющая образованности:**

- овладение музыкально-ритмическими и танцевальными умениями, простейшими способами ходьбы на лыжах, катания на коньках, участие в подвижных спортивных играх, освоение элементов акробатики, легкой атлетики, различных видов физкультурной активности, туризма;
- освоение комплексов упражнений основной, гигиенической и дыхательной гимнастики, музыкально-ритмических комплексов;
- освоение народных игр и нетрадиционных методов укрепления здоровья, к которым можно отнести пальцевую гимнастику, солнечные, воздушные ванны, водные процедуры;
- умение беречь свое здоровье, здоровье близких людей;
- соблюдение основных правил, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в быту, на улице.

### **Ценностно-ориентационная составляющая образованности:**

- освоение основ культуры физического здоровья;
- овладение основами самоорганизации здорового образа жизни;
- становление интереса к физкультурно-оздоровительным и физкультурно-спортивным занятиям;

-понимание значения гигиены и закаливания, формирование доступных понятий о физическом развитии, влиянии физических упражнений на работу организма;

-развитие основ самоконтроля, понимание влияния вредных привычек на здоровье человека.

## **Литература:**

1. Артюхов И.С. Настольная книга классного руководителя. – Москва, Эксмо, 2008.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
3. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
4. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
5. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1.
6. Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. - СПб.: 1996.
7. Дик Н.Ф. Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
8. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
9. Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
- Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – Москва, Сфера, 2002.
10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
11. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
12. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997