

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

департамент образования Администрации города Омска

БОУ г. Омска "Средняя общеобразовательная школа № 51"

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Горин Е. А.

Протокол №  
от "\_\_\_" 09. 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по

\_\_\_ И. В.Кожеева

Протокол №  
от "\_\_\_" 09. 2022г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Т. Н. Подгорнова

Приказ №  
от "\_\_\_" 09.2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Здоровейка»  
на 2022 - 2023 учебный год  
направление спортивно-оздоровительная деятельность  
1-4 КЛАСС

Составлена на основе Программы внеурочной деятельности «Здоровейка»  
(<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/01/10/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-zdoroveyka>)

Составитель: Нагибина Светлана Александровна,  
учитель начальных классов

## **Пояснительная записка**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, 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 стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

**Цель:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа кружка «Здоровейка» рассчитана на 3 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю.

Данная программа занятий составлена для учащихся 1 - 4 классов начальной школы. В ходе изучения основных разделов программы кружка «Здоровейка» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;

- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

## **Основные формы работы:**

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

### **I. 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 у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **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.

### **Прогнозируемые результаты**

#### К концу начальной школы учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильно обращаться с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять расписание рабочего дня.

#### К концу начальной школы учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здорового образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

#### К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;

## II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п.

Занятия по программе Здоровейка:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- приобретение коммуникативных навыков: умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, самооценка и самоконтроль в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- викторина «Питание и здоровье»;
- круглый стол «Моё здоровье в моих руках»;
- мастер-класс «Утренняя гимнастика»;
- тестирование «Правильно ли вы питаетесь?»;
- практическое занятие по оказанию первой помощи;
- анкетирование «Что мы знаем о здоровье?»;
- подвижные игры;
- спортивное состязание «весёлые старты»

В начале занятия учитель дает детям необходимую информацию из области анатомии, гигиены, физиологии.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д. В одной беседе могут быть затронуты одно или несколько направлений. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

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

- 1 год «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 год «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 год «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 год «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.

***1 класс***  
***«Первые шаги к здоровью»***

***Цель:*** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	праздник
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	Ролевая игра

VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
	Итого:	33	

**2 класс**

**«Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	КВН
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании» городской кокурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
	Итого:	34	

### 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.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	праздник
II	Питание и здоровье	5	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	
IV	Я в школе и дома	6	
V	Чтоб забыть про докторов	4	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
	Итого:	34	

### 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.

--	--	--	--

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	Игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Научно- практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	

### III. Тематическое планирование курса «Здоровейка»

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

**Цель:**

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата	Всего, час.	Форма контроля
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>		4	
1.	Дорога к доброму здоровью		1	
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке		1	
3.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»		1	
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»		1	праздник
II	<b>Питание и здоровье</b>		5	
5.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»		1	
6.	Культура питания Приглашаем к чаю		1	
7.	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)		1	
8.	Как и чем мы питаемся			
9.	Красный, жёлтый, зелёный		1	викторина

III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>		7	
10.	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим		1	
11.	Полезные и вредные продукты.		1	
12.	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»		1	
13.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»		1	
14.	Как обезопасить свою жизнь		1	
15.	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»		1	
16.	В здоровом теле здоровый дух		1	викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>		6	
17.	Мой внешний вид –залог здоровья		1	
18.	Зрение – это сила		1	
19.	Осанка – это красиво		1	
20.	Весёлые переменки		1	
21.	Здоровье и домашние задания		1	
22.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим		1	Игра- викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>		4	
23.	“Хочу остаться здоровым”.		1	
24.	Вкусные и полезные вкусности		1	
25.	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»		1	

26.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»		1	круглый стол
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>		3	
27.	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»		1	день вежливости
28.	Вредные и полезные привычки		1	
29.	“Я б в спасатели пошел”		1	Ролевая игра
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>		4	
30.	Опасности летом (просмотр видео фильма)		1	
31.	Первая доврачебная помощь		1	
32.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»		1	
33.	Чему мы научились за год.		1	диагностика
	Итого:		33	

**2 год обучения**  
**«Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата	Всего, час.	Форма контроля
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>		4	
1.	Что мы знаем о ЗОЖ		1	
2.	По стране Здоровейке		1	
3.	В гостях у Мойдодыра		1	
4.	Я хозяин своего здоровья		1	КВН
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>		5	
5.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		1	
6.	Культура питания. Этикет.		1	
7.	Спектакль «Я выбираю кашу»		1	
8.	«Что даёт нам море»			
9.	Светофор здорового питания		1	викторина
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>		7	

10.	Сон и его значение для здоровья человека		1	
11.	Закаливание в домашних условиях		1	
12.	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»		1	
13.	Иммунитет		1	
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		1	
15.	Спорт в жизни ребёнка.		1	
16.	Слагаемые здоровья		1	за круглым столом
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>		6	
17.	Я и мои одноклассники		1	
18.	Почему устают глаза?		1	
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз		1	
20.	Шалости и травмы		1	
21.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление		1	
22.	Умники и умницы		1	КВН
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>		4	
23.	С. Преображенский «Огородники»		1	
24.	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)		1	круглый стол
25.	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»		1	
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		1	городской конкурс

VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>		4	
27.	Мир эмоций и чувств.		1	
28.	Вредные привычки		1	
29.	«Веснянка»		1	
30.	В мире интересного		1	Научно-практическая конференция
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>		4	
31.	Я и опасность.		1	
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»		1	
33.	Первая помощь при отравлении		1	
34.	Наши успехи и достижения		1	диагностика
	Итого:		34	

**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.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата	Всего, час.	Форма контроля
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>		4	
1.	«Здоровый образ жизни, что это?»		1	
2.	Личная гигиена		1	
3.	В гостях у Мойдодыра		1	
4.	«Остров здоровья»		1	Игра
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>		5	
5.	Игра «Смак»		1	
6.	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья		1	
7.	Вредные микробы		1	
8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить			
9.	«Чудесный сундучок»		1	КВН
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>		7	

10.	Труд и здоровье		1	
11.	Наш мозг и его волшебные действия		1	
12.	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»		1	
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.		1	

14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		1	
15.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		1	
16.	«Моё здоровье в моих руках»		1	викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>		6	
17.	Мой внешний вид –залог здоровья		1	
18.	«Доброречие»		1	
19.	Спектакль С. Преображнский «Капризка»		1	
20.	«Бесценный дар- зрение».		1	
21.	Гигиена правильной осанки		1	
22.	«Спасатели , вперёд!»		1	викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>		4	
23.	Шарль Перро «Красная шапочка»		1	
24.	Движение это жизнь		1	
25.	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»		1	

26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности		1	
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>		4	
27.	Мир моих увлечений		1	
28.	Вредные привычки и их профилактика		1	
29.	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»		1	
30.	В мире интересного.		1	Научно – практическая конференция
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>		4	
31.	Я и опасность.		1	
32.	Лесная аптека на службе человека		1	
33.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»		1	КВН
34.	Чему мы научились и чего достигли		1	диагностика
	Итого:		34	

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.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата	Всего, час.	Форма контроля
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>		4	
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни»		1	
2.	Правила личной гигиены		1	
3.	Физическая активность и здоровье		1	
4.	Как познать себя		1	За круглым столом
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>		5	
5.	Питание необходимое условие для жизни человека		1	
6.	Здоровая пища для всей семьи		1	
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		1	
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания			
9.	«Богатырская силушка»		1	КВН
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>		7	

10.	Домашняя аптечка		1	
11.	«Мы за здоровый образ жизни»		1	
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»		1	
13.	«Береги зрение с молодую».		1	
14.	Как избежать искривления позвоночника		1	
15.	Отдых для здоровья		1	
16.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье		1	викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>		6	
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»		1	
18.	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»		1	
19.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»		1	
20.	Что такое дружба? Как дружить в школе?		1	
21.	Мода и школьные будни		1	
22.	Делу время , потехе час.		1	Игра - викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>		4	
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		1	
24.	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.		1	
25.	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»		1	
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		1	

VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>		4	
27.	Размышление о жизненном опыте		1	
28.	Вредные привычки и их профилактика		1	
29.	Школа и моё настроение		1	
30.	В мире интересного.		1	Научно – практическая конференция
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>		4	
31.	Я и опасность.		1	
32.	Игра «Мой горизонт»		1	
33.	Гордо реет флаг здоровья		1	
34.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»		1	Диагностика. Книга здоровья
	Итого:		34	

## 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.