МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Департамент по образованию администрации Волгограда

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 93 Советского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО классных руководителей	Заместитель директора по УВР	Директор МОУ СШ № 93
_____ Степанкина К.Р.	_____ Соколкова Л.С.	_____Шибулкина Е.А
Протокол № 1	от "30" августа 2022 г.	Приказ № 01/11-385
от "30" августа 2022 г.		от "30" августа 2022 г.

Шибулкина Елена Алексеевна
2022.08.30 16:06:45+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«По тропе здоровья»

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработчики программы:

К.Р.Степанкина
И.А.Мамедова
А.К.Дадикян
Е.Г.Бандурина
Э.И.Ткаченко
Д.Д.Серикова
С.Ж.Варпетян
М.А.Чукова
Н.В.Ширяева
Е.В. Ляхова
Е.Г.Тупс
Ж.А.Сухаревская
И.Е.Скинотворцева
Л.Н.Гришина
О.А.Остапченко
К.В.Ахмирова

Волгоград, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа «По тропе здоровья» составлена с учетом следующих нормативных документов:

• - Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федеральный закон Российской Федерации от 14 июля 2022 года № 261- ФЗ «О российском движении детей и молодежи»

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее - приказ Минпросвещения об утверждении ФГОС НОО)

- Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» в части сохранения и укрепления здоровья школьников и другие нормативные документы.

Программа адресована учащимся МОУ СШ №93 (7 - 11 лет – с 1 по 4 класс) Советского района г. Волгограда и предусматривает реализацию в объеме 1 часов в неделю при 33 учебных неделях (1 класс), 34 учебных неделях (2 - 4 классы).

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Ребёнок – наше продолжение, наша любовь, вера и надежда, наш повседневный труд и тяжёлая работа. Да, именно работа, ибо для здоровья ребёнка нужно потрудиться. Только рационально осуществляемый совместными усилиями родителей, учителей, специалистов комплекс мероприятий по укреплению здоровья средствами физической культуры, методов и способов решения воспитательных задач здоровья сбережения может помочь ребёнку сохранить здоровье.

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 сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. 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.

Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач. Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Не подлежит сомнению и тот факт, что самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровье сберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

Так возникла необходимость создания программы «Тропинки здоровья « для учащихся младшего школьного возраста, которая будет направлена на устранение проблем, что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении учащихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания школьников. Программа «Тропинки здоровья « направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Актуальность и необходимость программы

Крайне высокий уровень патологии здоровья школьников указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании (ст. 51) которая предусматривает «создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся «.

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержаниях высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно• психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Цель и задачи программы

***Основная цель программы*:**

Научить детей быть здоровыми душой и телом, а так же стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения с законами бытия.

Задачи программы:

Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.

Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.

Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.

Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах и предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.

Популяризация преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.

Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

• формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

• формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

• формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;

• формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

А так же развивающих задач:

• развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие самостоятельности, самоконтроля;

• развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания.

• развитие творческих способностей;

• развитие мотивации к овладению навыками базисных образовательных программ: окружающего мира, физической культуры, литературного чтения, ИЗО…

Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов деятельности учителя и учащихся. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие *формы обучения:*

• родительские собрания;

• индивидуальное консультирование;

• совместные мероприятия;

• конкурсы;

• анкетирование;

• семейные праздники;

• практические и учебные игры;

• викторины;

• заочные путешествия;

• экскурсии;

• презентации;

• проекты;

• утренники;

• занимательные беседы;

• оздоровительные минутки;

• кроссворды;

• встречи с психологом;

• педиатром;

• инспектором ГИБДД и т.д.

Основные методы обучения: игровые методики - ролевые, ситуационные, образно - ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, монологический, диалогический, показательный:

Основные методы преподавания: объяснительный, информационно - сообщающий, иллюстративный;

Основные методы учения: репродуктивный, исполнительский, частично - поисковый, поисковый;

Основные методы воспитания: убеждения, упражнения, личный пример.

Средства обучения: видеоаппаратура, видеокассеты, компьютер.

Содержание программы, а также используемые форм и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе.

Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях, а также экскурсии и организационные формы интегрированных уроков различны: это урок - встреча, урок- исследование, урок - экскурсия, урок - практикум.

Психологическое обеспечение программы:

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

• создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

• применение индивидуальных, групповых форм обучения;

• формирование творческого воображения учащихся в практической и творческой деятельности;

• применение знаний учащимися на разных психологических уровнях.

IV. Основные направления реализации программы

Программа «Тропинка к здоровью» рассчитана на четыре года обучения.

Участники программы – учащиеся с 1 по 4 класс.

Возраст учащихся –6,5 – 12 лет.

Состав групп – постоянный.

Режим работы в группах:

1 – й год обучения – 1 занятие в неделю– 33 часа в год;

2 – й год обучения – 1 занятие в неделю– 34 часа в год;

3 – й год обучения – 1 занятие в неделю– 34 часа в год;

4 – й год обучения – 1 занятие в неделю– 34 часа в год.

V. Содержание обучения

Курс состоит из нескольких самостоятельных разделов:

• Разговор о правильном питании;

• Питание и зубы;

• Умывание и купание;

• Твой режим дня. Активный отдых;

• Забота о глазах;

• Сон – лучшее лекарство;

• Про тебя самого.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность в повседневной жизни, касающихся:

а) физического здоровья;

б) социального здоровья;

в) личностного здоровья;

г) вредных привычек;

д) эмоционального здоровья;

В содержание каждого учебного блока входят:

• знания ребёнка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;

• умения выделить процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;

• умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями;

• навыки сохранения здоровья.

Раздел «Разговор о правильном питании»

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание – отличное настроение «. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому овощу – своё время. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание – составная часть здорового образа жизни.

Защита проектов: «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи», «Кулинарный поединок».

Встреча с педиатром.

Раздел «Питание и зубы»

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы • здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

Защита проектов: «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми».

Устный журнал: «Хорошие зубы – залог здоровья».

Встреча со стоматологом.

Раздел «Умывание и купание»

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья – Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка. День воды (экологическая игра). Занятия по гигиеническим навыкам.

Устный журнал: «Береги здоровье смолоду».

Утренники: «Маскарад вредных привычек», «Друзья Мойдодыра».

Раздел «Твой режим дня. Активный отдых «

Твой новый режим дня. Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей. Распорядок дня. Здоровье сгубишь – новое не купишь! Режиму дня – мы друзья.

*Спортивные эстафеты и праздники: «*Да здравствует страна Спортландия!», «Мама, папа, я – спортивная семья».

Практическое занятие: Разработка режима дня по минутам.

Раздел «Забота о глазах»

Глаз – главный помощник человека. Делу время – телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение? Глаза – зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

Раздел «Сон – лучшее лекарство»

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон – потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

Раздел «Про тебя самого»

Осанка – стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как уберечься переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? Удивительные превращения. Человек растёт. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка?

Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг – главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка – это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

Раздел «Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни»

Части дороги, переход улицы. Светофор. Занятие – экскурсия на дорогу со светофором. Правила безопасного поведения на осенних каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Правила безопасного поведения на зимних каникулах. Правила безопасного поведения на весенних каникулах. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Дорожная азбука. Встреча с инспектором ГИБДД. Правила безопасного поведения на каникулах. Правильное поведение на природе. Лекарственные растения. Ядовитые и съедобные грибы. Безопасность на льду. Безопасность на водоёмах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Правила безопасного поведения на каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний. Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью. Обморожение и его предупреждение. «Поговорим о вредных привычках… « Умей сказать НЕТ! «Курорт – возможная зона террористических актов. Бдительность может спасти жизнь многим и мне «. О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания. Правила поведения при захвате террористами. Учимся принимать решения в опасных ситуациях. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Система занятий *по разделу «Разговор о правильном питании»* стимулирует активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, рефераты, презентации самих участников занятий, развивает навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни, пробуждает у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия и получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Задачами остальных разделов предложенной программы является следующее:

• помочь ребёнку осознавать, что главная ценность жизни есть он сам и его здоровье, за которое он отвечает, и сам же обязан поддерживать его в естественном здоровом состоянии;

• дать детям знания по основам личной гигиены и охраны здоровья.

В процессе приобщения к знаниям ребёнок учится выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом; оценивать потенциальные результаты поступка в сравнении с возможными последствиями перед тем, как выбрать тот или иной способ действия, т.е. прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.

Планирование отражает все компоненты здоровья:

• режим дня,

• отказ от вредных привычек,

• выбор одежды,

• положительные эмоции,

• рациональное питание,

• закаливание и оздоровление,

• чистота тела и продуктов питания,

• чистота в доме и в природе,

• движение.

По характеру курс является междисциплинарным, так как учитывает знания, полученные во время обучения по другим предметам.

Программа рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю) для учащихся 1 классов и 34 часа в год (1 час в неделю) для учащихся 2– 4 классов. Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов.

*Защита проектов: «*Здоровым быть модно!»

По характеру курс является междисциплинарным, так как учитывает знания, полученные во время обучения по другим предметам.

Программа рассчитана на 33 часа в год (1 час в неделю) для учащихся 1 классов и 34 часа в год (1 час в неделю) для учащихся 2– 4 классов. Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				
		1класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
1	*Разговор о правильном питании*	9	9	8	9	36
2	*Питание и зубы*	2	3	2	2	9
3	*Умывание и купание*	3	3	3	2	11
4	*Твой режим дня. Активный отдых*	3	3	3	3	12
5	*Забота о глазах*	2	3	2	2	9
6	*Сон – лучшее лекарство*	1	2	2	2	7
7	*Про тебя самого*	4	2	7	6	19
8	*Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни*	9	9	7	8	33
		33	***34***	***34***	***34***	***135***

VI. Механизм реализации программы

Срок реализации программы – 4 года.

Программа построена в соответствии с возрастными особенностями младшего школьника возраста.

Программа реализуется через:

• систему занятий: проведение утренников, конкурсов, спортивных мероприятий, семейных праздников, бесед, викторин (с использованием ИКТ);

• встреч со школьным врачом, педиатром, и др. специалистами, знаменитыми спортсменами и выдающимися людьми, ведущими здоровый образ жизни и т.д.

VII. Прогнозируемый результат

Школа – важнейшее звено социализации подрастающего поколения. Именно в школе перестраивающееся общество может черпать духовные и физические силы, искать индивидуальные пути решения проблем становления

личности. Решение этих задач возможно при условии, что школа выпустила из своих стен питомцев здоровыми, научит их защищаться от стрессов.

Сегодня особенно важно научить ребёнка самого заботиться о своём здоровье, сформировать у него установки на поддержание здоровья без применения медикаментозных средств, адаптироваться в условиях «конфликта» организма со временем, который возникает между геофизическими и внутренними ритмами организма.

Ребёнок должен научиться регулировать резервы своего организма ещё в условиях приобщения к общим знаниям. Знания о сбережении здоровья должны быть базовым компонентом школьного образования. Актуальность ведения курса диктуется необходимостью дать знания о закономерностях развития человека именно тогда, когда они будут учитывать возраст ребёнка, закономерности его развития.

По окончанию обучения учащиеся

Узнают:

• основные сведения о здоровом образе жизни;

• о позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровья младшего школьника;

• о правильном (здоровом) питании, его режима;

• о безопасном поведении дома.

Получат опыт:

• рациональной организации режима дня и двигательной активности;

• позитивного межличностного общения с одноклассниками и ребятами других классов;

• приобщаться к здоровье сберегательной деятельности.

Смогут:

• применять полученные знания на практике;

• работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;

• анализировать состояние своего организма;

• придерживаться режима дня;

• выполнять правила личной гигиены;

• анализировать свои поступки, поведение с целью сохранения и укрепления здоровья.

В ходе освоения программы обучающиеся получат возможность формирования универсальных учебных действий:

В сфере личностных учебных действий формируется умение оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей здорового образа жизни; самостоятельно формулировать самые простые общие для всех людей правила здорового образа жизни как основы общечеловеческих базовых ценностей.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся с помощью учителя определяют цели своей деятельности, последовательность работы по плану; проговаривают последовательность своих действий; отличают верно, выполненное и неверно выполненное задание,

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся учатся с помощью учителя выдвигать предположения, осуществлять их проверку; ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного); пользоваться доступными источниками информации; выстраивают речевое высказывание в устной форме.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся с помощью учителя учатся выражать свои мысли, объяснять свою позицию, овладевают навыками сотрудничества в группе; учатся разновозрастному общению, различному ролевому поведению.

Тематическое планирование

1 класс «По тропе здоровья»

№ п/п	*Название темы*	*Кол - во часов*	*Дата план*	*Дата факт*
Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (9 ч.)				
Сон – лучшее лекарство (1 час)				
1	Если хочешь быть здоров.	1		
Питание и зубы (2 часа)				
Забота о глазах (2 часа)				
2	Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу.	1		
Умывание и купание (3 часа)				
Твой режим дня. Активный отдых (3 часа)				
3	Как правильно есть.	1		
Про тебя самого (4 часа)				
4	Удивительные превращения пирожка.	1		
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1		
6	Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб.	1		
7	Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт.	1		
8	Пора ужинать.	1		
Разговор о правильном питании (9 часов)				
9	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1		
10	Зубы в жизни человека. Почему болят зубы?	1		
11	Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили.	1		

12	Дружи с водой. Советы доктора Воды.	1		
13	Друзья– Вода и Мыло.	1		
14	«Маскарад вредных привычек».	1		
15	Твой новый режим дня. Урок – спектакль (ролевая игра)	1		
16	Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она?	1		
17	Как стать здоровыми и сильными.	1		
18	Глаз – главный помощник человека.	1		
19	Делу время – телевизору час.	1		
20	Как сделать сон полезным.	1		
21	Осанка – стройная спина.	1		
22	Зарядка дарит бодрость.	1		
23	Мышцы, кости и суставы.	1		
24	Как уберечься от переломов и растяжений.	1		
25	Части дороги, переход улицы. Светофор.	1		
26	Занятие – экскурсия на дорогу со светофором.	1		
27	Правила безопасного поведения на дороге ив транспорте.	1		
28	Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами.	1		
29	Правила безопасного поведения в общественных местах.	1		
30	Правила безопасного поведения у водоёмов.	1		
31	Занятие – экскурсия «По дороге со светофором».	1		

32	Правила поведения на железнодорожных путях и переездах.	1		
33	Итоговое занятие. «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» праздник	1		

Тематическое планирование

2 класс «По тропе здоровья»

№ п/п	*Название темы*	*Кол - во часов*	*Дата план*	*Дата факт*
Разговор о правильном питании (9 часов)				
1	На вкус и цвет товарищей нет.	1		
2	Как утолить жажду.	1		
3	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
4	Где найти витамины весной.	1		
5	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		
6	Всякому овощу – своё время.	1		
7	Полезные продукты.	1		
8	Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.	1		
9	Итоговое занятие «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи»	1		
Питание и зубы (3 часа)				
10	Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы.	1		
11	Здоровые зубы - здоровый организм.	1		
12	Берегите зубы! Встреча со стоматологом.	1		
Умывание и купание (3 часа)				
13	Мыло и мыльные пузыри.	1		
14	От простой воды и мыла у микробов тают силы.	1		
15	Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка.	1		
Твой режим дня. Активный отдых (3 часа)				
16	Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей.	1		
17	Спортивная олимпиада: «Да здравствует страна Спортландия!»	1		
18	Спортивный праздник: «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		
Забота о глазах (3 часа)				
19	Особенности зрения (ролевая игра)	1		
20	Глаза. Кто как видит.	1		
21	Зрительная гимнастика.	1		
Сон – лучшее лекарство (2 часа)				
22	Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты!	1		
23	Утреннее пробуждение. Настроение в школе.	1		
Про тебя самого (2 часа)				
24	Забота о коже. Если кожа повреждена.	1		

25	Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний.	1		
Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (9 ч.)				
26	Дорожная азбука. Встреча с инспектором ГИБДД.	1		
27	Правила безопасного поведения на улицах и дорогах.	1		
28	Безопасное поведение на природе.	1		
29	Лекарственные растения.	1		
30	Ядовитые и съедобные грибы.	1		
31	Безопасность на водоёмах.	1		
32	Правила поведения на железнодорожных путях и переездах.	1		
33	Безопасное обращение с бытовыми приборами.	1		
34	Интерактивное занятие по экологии «Спасём нашу землю!»	1		

Тематическое планирование

3 класс «По тропе здоровья»

№ п/п	*Название темы*	*Кол - во часов*	*Дата план*	*Дата факт*
Разговор о правильном питании (8 часов)				
1	Правильное питание. Что это такое?	1		
2	Из чего состоит наша пища.	1		
3	Что нужно есть в разное время года.	1		
4	Как правильно питаться, если заниматься спортом.	1		
5	Где и как готовят пищу? Любимые рецепты семьи.	1		
6	Урок - игра. Как правильно накрыть стол.	1		
7	Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Встреча с педиатром.	1		
8	Защита проектов «Разговор о правильном питании».	1		
Питание и зубы (2 часа)				
9	Мы и наши зубы.	1		
10	Зубы хотят есть. Молоко и молочные продукты.	1		
Умывание и купание (3 часа)				
11	День воды (экологическая игра)	1		
12	Урок• путешествие «Страна Гигиена». Занятия по гигиеническим навыкам.	1		
13	Интерактивное занятие «Друзья Мойдодыра»	1		
Твой режим дня. Активный отдых (3 часа)				
16	Твой распорядок дня.	1		
17	Здоровье сгубишь – новое не купишь!	1		
18	Спортивные эстафеты.	1		
Забота о глазах (2 часа)				
14	Берегите глаза!	1		
15	Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение?	1		
Сон – лучшее лекарство (2 часа)				
16	Сон в нашей жизни.	1		
17	Как настроение?	1		
Про тебя самого (7 часов)				
18	Знаешь ли ты себя? Темперамент.	1		

19	Удивительные превращения. Человек растёт.	1		
20	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1		
21	Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся.	1		
22	Осанка. Осанка? Осанка!	1		
23	Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья.	1		
24	Защита проектов «Моя семья».	1		
Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (9 ч.)				
25	Правила безопасного поведения в общественных местах.	1		
26	Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами.	1		
27	Закаливание организма.	1		
28	Чем грозит небрежное отношение к своему здоровью.	1		
29	«Поговорим о вредных привычках…»	1		
30	Правила безопасного поведения на улицах и дорогах.	1		
31	Правила поведения на железнодорожных путях и переездах.	1		
32	Безопасное обращение с бытовыми приборами.	1		
33	Безопасное поведение на загородной дороге.	1		
34	Интерактивное занятие «Здоровье - твоё главное богатство».	1		

Тематическое планирование
4 класс «По тропе здоровья»

№ п/п	*Название темы*	Кол - во часов	Дата плана	Дата факта
Разговор о правильном питании (8 часов)				
1	Разговор о правильном питании.	1		
2	Полезная и вредная пища.	1		
3	Кулинарное путешествие по России.	1		
4	Как правильно вести себя за столом.	1		
5	Интерактивное занятие «Мы идём в гости».	1		
6	Интерактивное занятие «Мы ждём гостей»	1		
7	Рациональное питание – составная часть здорового образа жизни.	1		
8	Защита проектов «Кулинарный поединок».	1		
Питание и зубы (2 часа)				
9	Встреча со стоматологом. «Хорошие зубы – залог здоровья».	1		
10	Защита проектов: «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми»	1		
Умывание и купание (2 часа)				
11	Урок - путешествие «Вода - основа жизни».	1		
12	Интерактивное занятие «Береги здоровье смолоду».	1		
Твой режим дня. Активный отдых (2 часа)				
13	Практическое занятие. Разработка режима дня по часам.	1		
14	Твоё здоровье и учебная нагрузка.	1		
Забота о глазах (2 часа)				
15	Глаза – зеркало души.	1		
16	Как сохранить наше зрение. Встреча с врачом.	1		
Сон – лучшее лекарство (2 часа)				
17	Сон – потребность мозга в отдыхе.	1		
18	Здоровый сон. Гигиена сна.	1		
Про тебя самого (6 часов)				
19	Знаешь ли ты себя? Мозг – главный командный пункт нашего организма.	1		
20	Осанка – это очень важно! Мой рост,	1		

	вес, осанка. Значение правильной осанки			
21	Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим?	1		
22	Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости.	1		
23	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.	1		
24	Органы чувств человека.	1		
25	Защита проектов: «Я здоровье берегу».	1		
Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (9 ч.)				
26	Вредные привычки. Умей сказать НЕТ!	1		
27	Изготовление и защита листовок «Вредным привычкам бой!»	1		
28	Учимся принимать решения в опасных ситуациях.	1		
29	О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов	1		
30	О террористических актах и бдительности.	1		
31	Правила безопасного поведения на улицах и дорогах.	1		
32	Правила поведения на железнодорожных путях и переездах.	1		
33	Безопасное поведение на загородной дороге, в лесу, у реки.	1		
34	Итоговое занятие. Здоровье - наше главное богатство!	1		

VIII.Список использованной и рекомендуемой учебно - методической литературы

«Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, М., 2019 год.

«50 уроков здоровья», Н.Коростелев, М., 1991год.

Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2018. - № 2.

Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2020.

Лосев П.Н., Дейс С.В. Психолого - педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе. / Начальная школа, 2019. - № 8.

Методические пособия для педагогов.

Плакаты.