

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» пгт Хрустальный
Кавалеровского муниципального округа Приморского края**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Глушенко Л.А.
Приказ № 169-а от "29" августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
спортивно-оздоровительное направление

«Здоровый Образ Жизни»

для 1-4 классов

Срок реализации: 4 года

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Автор-составитель:
Батухтина Е. Н.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «ЗОЖ» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ пгт Хрустальный

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- ✓ формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- ✓ формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- ✓ обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- ✓ научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- ✓ добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖ» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Существует 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.

Поэтому необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек, как альтернативы привычкам вредным, и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Именно школа должна вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, защищать от негативного воздействия социального окружения. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «ЗОЖ» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖ» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Занятия проводятся в спортивном зале или учебном кабинете, закрепленном за классом, а также на спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Материально – технические условия

Здоровьесберегающая инфраструктура включает в себя следующие объекты:

- ✓ спортивный зал,
- ✓ спортивная площадка,
- ✓ столовая,
- ✓ учебный кабинет.

Программа кружка разработана в рамках внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 1-4 классов. Программа рассчитана: 1 час в неделю, в 1 классе - 33 часа, во 2-4 классах - 34 часа.

Года обучения (классы)	Количество часов в неделю	Количество недель	Всего часов за учебный год
1 класс	1 час	33 недели	33 часа
2 класс	1 час	34 недели	34 часа
3 класс	1 час	34 недели	34 часа
4 класс	1 час	34 недели	34 часа
Итого	135 часов		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КРУЖКА «ЗОЖ»

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

Личностные

- ✓ осознание здорового образа жизни, необходимость спортивных занятий;
- ✓ навыки безопасного образа жизни;
- ✓ самостоятельная организация поиска информации;
- ✓ освоение основных социальных норм, ведение здорового образа жизни, поддержание физического и психического здоровья.

Коммуникативные

- ✓ умение работать в группе: слушать и слышать других, считаться с чужим мнением и аргументировано отстаивать свое, организовывать совместную работу на основе взаимопомощи и уважения;
- ✓ умение решать конфликтные ситуации;
- ✓ умение обмениваться информацией по темам.

Познавательные

- ✓ умения и навыки планирования учебной деятельности: ставить цель, определять задачи для ее достижения, выбирать оптимальные пути решения этих задач;
- ✓ умения и навыки организации учебной деятельности: организация рабочего места, режима работы;

- ✓ умения и навыки мыслительной деятельности: выделение главного, обобщение, построение ответа, речи, формулирование выводов.
- ✓ умения и навыки оценки и осмысливания результатов своих действий: организация само- и взаимоконтроля, рефлексивный анализ.

Регулятивные

- ✓ устойчивая мотивация к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- ✓ умение адекватно понимать причины успехов и неудач учащихся.

Ожидаемый результат к концу 1 года обучения:

Учащиеся научатся:

- ✓ правилам ухода за глазами, ушами, зубами, кожей;
- ✓ знать правила тренировки мышц;
- ✓ об опасных и вредных привычках;
- ✓ правилам рационального питания;
- ✓ правилам закаливания;
- ✓ знать различные подвижные игры
- ✓ тренировать мышцы;
- ✓ расслаблять мышцы;
- ✓ закаливать свой организм;
- ✓ осуществлять гигиенический уход за глазами, ушами, зубами, кожей;

Ожидаемый результат к концу 2 года обучения:

Учащиеся научатся:

- ✓ правилам оказания первой помощи при укусах, тепловом ударе, обморожении, отравлении, попадании инородных тел в глаза, уши, при порезах;
- ✓ правилам закаливания;
- ✓ правилам безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте;
- ✓ правилам обращения с огнем, электрическим током.
- ✓ заботиться о своем здоровье;
- ✓ оказать первую помощь при укусах, тепловом ударе, обморожении, отравлении, попадании инородных тел в глаза, уши, при порезах;
- ✓ закаливать свой организм.

Ожидаемый результат к концу 3 года обучения.

Учащиеся научатся:

- ✓ различать причины некоторых заболеваний;
- ✓ использовать способы профилактики заболеваний;
- ✓ правилам по оказанию первой помощи при отравлении, обморожении и т.д.;
- ✓ правилам этикета;
- ✓ осознавать, что такое вредные привычки;
- ✓ различать вредную и полезную пищу;
- ✓ распознавать симптомы болезней (грипп, ангина и др.);
- ✓ оказывать ПМП себе и другим;
- ✓ заботиться о своём здоровье;

Выпускник научится:

Понимать:

- ✓ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- ✓ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- ✓ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- ✓ различать “полезные” и “вредные” продукты;
- ✓ использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- ✓ определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- ✓ заботиться о своем здоровье;
- ✓ находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- ✓ применять коммуникативные и презентационные навыки;
- ✓ использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- ✓ оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- ✓ находить выход из стрессовых ситуаций;
- ✓ принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- ✓ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ✓ отвечать за свои поступки;
- ✓ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА «ЗОЖ»

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребность в соблюдении личной гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖ», предполагает обучение на двух основных уровнях:
I - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

II - практический, позволяющий закрепить спортивные навыки и достижения.

Программа внеурочной деятельности состоит из четырех частей:

1 класс «Первая ступенька к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете,

закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края., формирование у учащихся начальных понятий ответственности за свое здоровье.

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

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

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности
Для учащихся начальных классов наиболее рациональным способом подведения итогов будет игровая форма или организация коллективного творческого дела. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Формы деятельности:

- ✓ накопления материалов в виде «портфолио».
- ✓ викторины,
- ✓ творческие конкурсы,
- ✓ спортивные соревнования,
- ✓ праздники, игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«ЗОЖ»

1 класс «Первая ступенька к здоровью»

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

Категория слушателей: 1 класс

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	наименование разделов и дисциплин	всего, час	теоретические занятия	практические занятия	форма проведения
I	<i>Введение «Здравствуй, школьная страна»</i>	9	3,5	5,5	викторина
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2	тест
III	<i>Здоровье в наших руках</i>	10	7	3	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	3	1,5	1,5	тест
V	<i>Я в кругу друзей</i>	3	1	2	конкурс рисунков
VI	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	3	1,5	1,5	диагностика
	Итого	33	17,5	15,5	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «ЗОЖ»

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Теоретические занятия	Практические занятия
I	<i>Введение «Здравствуй, школьная страна»</i>	9	3,5	5,5
1	Здоровье в порядке- спасибо зарядке. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки		0,5	0,5
2	В гостях у Мойдодыра. Читаем книжку К. Чуковский «Мойдодыр»			1
3	Праздник чистоты .Рисование на тему			1
4	Помощники и друзья нашего тела. Зрение. Игра «Кот и мыши»		0,5	0,5
5	Помощники и друзья нашего тела. Слух. Игра «Отгадай чей голос»		0,5	0,5
6	Помощники и друзья нашего тела. Вкус и обоняние. Игра «Съедобное – несъедобное»		0,5	0,5
7	Помощники и друзья нашего тела. Осязание и боль. Упражнение на координацию движения		0,5	0,5
8	Как быть стройным? Упражнения и игры на осанку			1
9	Наши помощники – закалка и тренировка		1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2

10	Витамины и их роль. Витаминная тарелка		0,5	0,5
11	Культура питания. Сервировка стола к чаю			1
12	Овощи и фрукты под контролем		1	
13	Каша на столе – здоровье на сто лет		1	
14	Полезные и вредные продукты		0,5	0,5
III	<i>Здоровье в наших руках</i>	10	7	3
15	Зубы и уход за ними.		1	
16	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.		1	
17	Сезонные изменения и как их принимает человек		1	
18	Как победить болезни. Игра «Класс смирно»		0,5	0,5
19	Как обезопасить свою жизнь. Игра «Внимание»			1
20	В здоровом теле здоровый дух. Весёлые старты			1
21	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Солнечные ванны		1	
22	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Закаливание		1	
23	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Водные процедуры		1	
24	Хочу оставаться здоровым		0,5	0,5
IV	<i>Я в школе и дома</i>	3	1,5	1,5
25	Мой внешний вид – залог здоровья		1	
26	Весёлые перемены			1
27	Здоровье и домашние задания. «Шкатулка для идей»		0,5	0,5
V	<i>Я в кругу друзей</i>	3	1	2
28	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»			1
29	Вредные и полезные привычки		1	
30	Моя любимая игра			1
VI	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	3	1,5	1,5
31	Опасности летом		1	
32	Первая доврачебная помощь		0,5	0,5
33	Чему мы научились за год			1
	итога	33	17,5	15,5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«ЗОЖ»
2 класс «Если хочешь быть здоров»

Цель: понятие об иммунитете, закаливающих процедурах, ознакомление с упражнениями для глаз, с полезной физкультминуткой, с основами первой медицинской помощи, с понятием «опасные лекарства», понятие о необходимости знаний ПДД.

Категория слушателей: 2 класс

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34часа)

№ п/п	наименование разделов и дисциплин	всего, час	теоретические занятия	практические занятия	форма проведения
I	<i>Введение «Здравствуй, школьная страна»</i>	9	6	3	викторина
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	2	3	тест
III	<i>Здоровье в наших руках</i>	10	7	3	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	3	1,5		

III	<i>Здоровье в наших руках</i>	10	7	3
15	Слагаемые здоровья. Просмотр видеофильма		1	
16	Сон и его значение для здоровья человека. Игра «День - ночь»		0,5	0,5
17	Закаливание в домашних условиях		1	
18	Иммунитет			
19	Спорт в жизни ребёнка		1	
20	Домашняя аптечка, термометр		0,5	0,5
21	Лекарства. Отравления лекарствами		1	
22	Основы первой медицинской помощи при ссадинах, ранениях, кровотечениях, переломах		0,5	0,5
23	Отравления ядовитыми веществами и угарным газом		1	
24	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”			1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	3	1,5	1,5
25	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление ¹			1
26	Шалости и травмы		1	
27	Русские народные игры.		0,5	0,5
V	<i>Я в кругу друзей</i>	3	1,5	1,5
28	Я и мои одноклассники. Рисование на тему			1
29	Мир эмоций и чувств		0,5	0,5
30	«В мире интересного»		1	
VI	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2
31	Я и опасность		1	
32	Отравление грибами. «Съедобные и несъедобные грибы»			1
33	«Это должен знать каждый»			1
34	Чему мы научились и чего достигли		1	
	итога	34	20	14

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«ЗОЖ»
3 класс «По дорожкам здоровья»

Цель: правила этикета, личная гигиена и здоровье, понятие вредной и полезной еды, вредные привычки и их профилактика, знакомство с питьевым режимом, кулинарные особенности России

Категория слушателей: 3 класс

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	наименование разделов и дисциплин	всего, час	теоретические занятия	практические занятия	форма проведения
I	<i>Введение «Здравствуй, школьная страна»</i>	8	4	4	викторина
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2	тест
III	<i>Здоровье в наших руках</i>	10	4,5	5,5	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	3	2,5	0,5	тест
V	<i>Я в кругу друзей</i>	3	1,5	1,5	конкурс рисунков
VI	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	5	2,5	2,5	диагностика
	Итого	34	18	16	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «ЗОЖ»
3 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Теоретические занятия	Практические занятия
I	<i>Введение «Здравствуй, школьная страна»</i>	8	4	4
1	«Здоровый образ жизни, что это?»		1	
2	Личная гигиена		1	
3	В гостях у Мойдодыра			1
4	Гигиена жилища		0,5	0,5
5	Гигиена рабочего места			1
6	Экология планеты		1	
7	Проект «Чистота – залог здоровья»			1
8	«Спасатели, вперед!»		0,5	0,5
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2
9	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья		1	
10	Игра «Смак»			1
11	Вредные микробы		1	
12	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игра «Караси и щуки»		0,5	0,5
13	«Остров здоровья» Игра «Съедобное – несъедобное»		0,5	0,5
III	<i>Здоровье в наших руках</i>	10	4,5	5,5
14	Труд и здоровье		1	
15	Наш мозг и его волшебные действия		1	
16	«Хочу остаться здоровым»			1

17	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Игры на свежем воздухе		0,5	0,5
18	Гигиена правильной осанки			1
19	«Бесценный дар - зрение»		1	
20	Экскурсия «Природа – источник здоровья»			1
21	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		1	
22	Лесная аптека на службе человека Рисование на тему «Лесная аптека»			1
23	Движение это жизнь. Весёлые старты.			1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	3	2,5	0,5
24	Мой внешний вид –залог здоровья		1	
25	«Доборечие»		1	
26	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность		0,5	0,5
V	<i>Я в кругу друзей</i>	3	1,5	1,5
27	Мир моих увлечений			1
28	Вредные привычки и их профилактика. Игра «Успей занять место		0,5	0,5
29	«В мире интересного»		1	
VI	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	5	2,5	2,5
30	Я и опасность		1	
31	Умей сказать «нет»		1	1
32	Игра КВН «Не зная броду, не суйся в воду»		0,5	0,5
33	«Это должен знать каждый»			1
34	Чему мы научились и чего достигли			
	итога	34	18	16

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«ЗОЖ»

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

Категория слушателей: 4 класс

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	наименование разделов и дисциплин	всего, час	теоретические занятия	практические занятия	форма проведения
I	<i>Введение «Здравствуй, школьная страна»</i>	9	4,5	4,5	викторина
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	2,5	2,5	тест
III	<i>Здоровье в наших руках</i>	10	5	5	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	3	1,5	1,5	тест
V	<i>Я в кругу друзей</i>	3	1	2	конкурс рисунков
VI	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	1,5	2,5	диагностика
	итого	34	16	18	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «ЗОЖ»

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Теоретические занятия	Практические занятия
I	<i>Введение «Здравствуй, школьная страна»</i>	9	4,5	4,5
1	Здоровье и здоровый образ жизни		1	
2	Правила личной гигиены		0,5	0,5
3	Физическая активность и здоровье		0,5	0,5
4	Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения			1
5	Дружба		1	
6	« Я дарю подарки»			1
7	Как познать себя. Тестирование «Знаешь ли ты себя»			1
8	Наше будущее в наших руках		0,5	0,5
9	Человек и среда обитания		1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	2,5	2,5
10	Питание необходимое условие для жизни человека. Игра «Съедобное не съедобное»		0,5	0,5
11	Здоровая пища для всей семьи. Подготовка буклета «Здоровая пища»			1
12	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		1	
13	Секреты здорового питания. Рацион питания		1	
14	Мини-проект «Вредные продукты»			1
III	<i>Здоровье в наших руках</i>	10	5	5
15	«Мы за здоровый образ жизни»		0,5	0,5

16	Домашняя аптечка		1	
17	Оказание первой медицинской помощи в экстренных ситуациях			1
18	«Береги зрение смолоду». Игра «Меткий стрелок»			1
19	Как избежать искривления позвоночника		0,5	0,5
20	Инфекционные заболевания		1	
21	Вредные привычки и их профилактика		1	
22	Сколько стоит твоё здоровье		1	
23	Отдых для здоровья. Игры на свежем воздухе			1
24	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье			1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	3	1,5	1,5
25	Мода и школьные будни. «А какой твой цвет?»		0,5	0,5
26	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»			1
27	Делу время, потехе час		1	
V	<i>Я в кругу друзей</i>	3	1	2
28	Школа и моё настроение. Тестирование			1
29	Размышление о жизненном опыте		1	
30	«Мой горизонт»			1
VI	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	1,5	2,5
31	Я и опасность. Игра «Застывшее королевство»		0,5	0,5
32	Гордо реет флаг здоровья. Игра «Весёлые туристы»			1
33	«Это должен знать каждый»			1
34	Чему мы научились и чего достигли		1	
	итога	34	16	18