

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением

английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

192281, г. Санкт-Петербург,
ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4
т/ф (812) 778-21-31
ИНН 7816167751 КПП 781601001

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА
К УТВЕРЖДЕНИЮ
Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2026 г.

С учетом мнения Совета родителей

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 553
_____А.А. Судаков
31 августа 2026 г.

Судаков Анатолий Александрович
я подтверждаю этот документ
2026-08-31 15:57:59

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для учащихся 5 класса

учитель Замосковская Н.В.

Санкт-Петербург – 2026 .

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативная база	3
1.2.	Цели и задачи	4
1.3.	Общая характеристика курса	5
1.4.	Место курса в учебном плане	6
1.5.	Планируемые результаты освоения	6
1.6.	Содержание программы	10
2.	Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса	15
3.	Календарно-тематическое планирование	18

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм.),
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (с изм.),
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (с изм.),
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,
- Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2. 4283-26 «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»»,
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности»,
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.07.2026 №ОК-1984/03 «О направлении методического письма»,

- Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
- Уставом ГБОУ СОШ №553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга,
- Учебным планом и Планом внеурочной деятельности СОО ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт - Петербурга на 2026-2027 учебный год,
- Положением о рабочей программе педагога ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района г. Санкт – Петербурга.

1.2. Цели и задачи

Рабочая программа «Азбука здоровья» разработана на основе программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», составитель Чикичёва Ирина Валентиновна, учитель биологии.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Курс расценивается как занятие, направленное на удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся. В целях адаптации к жизненным ситуациям, готовности ребенка применять полученные знания в повседневной жизни в рамках занятий используются задания из Банка заданий по формированию функциональной грамотности: http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/

Цель программы: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и

отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

5. развивать навыки конструктивного общения;

6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;

8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

1.3. Общая характеристика курса

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций программы воспитания. Согласно программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям функциональной грамотности, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Актуальность программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация пятиклассников.

Программа включает следующие **структурные элементы**: пояснительную записку; учебно-тематический план; основное содержание с указанием числа часов, отводимых на изучение курса внеурочной деятельности; планируемые результаты; результативность изучения программы; перечень методического обеспечения; список литературы.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

с такими учебными дисциплинами, как биология, основы безопасности жизнедеятельности, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

1.4. Место курса в учебном плане

Количество часов – 1 час в неделю, за год (34 недели) – 34 занятия.

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- влияние режима питания на здоровье;
- правила оказания первой помощи;
- 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;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

Результативность

№ п/п	Название и форма мероприятия	Предполагаемый результат	Сроки проведения
1.	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Знание основных витаминов, их роль в организме и продуктов питания, в которых содержатся витамины	Октябрь
2.	Классный час для учащихся начальной школы «Хлеб да каша — пища наша»	Презентация исследовательской работы на тему, опыт публичного выступления	Декабрь
3.	Игра — викторина «Мода и школьные будни»	Умение организовывать и проводить со сверстниками тематические викторины	Февраль
4.	Викторина для учащихся «Здоровым быть здорово!»	Закрепление приобретенных знаний по ведению ЗОЖ	Апрель

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение	1	1	2
2.	Питание и здоровье	2	2	4
3.	Моѐ здоровье в моих руках	6	6	12
4.	Я в школе и дома	3	3	6
5.	Я и моё ближайшее окружение	2	2	4
6.	Первая доврачебная помощь	2	2	4
7.	Заключение. Проект «Дерево здоровья»	-	2	2
	Итого:	16	18	34

Контроль за уровнем освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Контроль осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, участие в фестивале учебных предметных презентаций; либо в форме дифференцированного или недифференцированного зачета (по выбору педагога) в конце изучения каждого тематического раздела. Зачет проводится в виде беседы на заданную тему, групповой работы, игры, письменного тестирования или устного опроса, самостоятельной работы, защиты творческих работ.

1.6. Содержание программы

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся среднего звена школы.

Раздел 1 Введение (2ч.)

Здоровье и здоровый образ жизни

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена».Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка. Статическая и динамическая работа мышц.

Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Практические занятия.

Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.

Раздел 2. Питание и здоровье (4ч.)

Правильное питание – залог здоровья

Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Вредные и полезные привычки в питании.

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. «Хлеб да каша — пища наша».

Секреты здорового питания. Рацион питания.

Гигиенические условия нормального пищеварения. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Молоко и молочные продукты. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Значение жидкости для организма человека.

Витаминная тарелка на каждый день.

Понятие «витамины». Витамины — чудесные вещества. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.

Просмотр мультфильма «Приключение феи Витаминки».

Культура питания. Этикет.

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол.

Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Вкусные традиции моей семьи.

Практические занятия.

Составляем меню на день. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».

Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».

Проект « Кулинарные традиции моей семьи».

Раздел 3. Моѐ здоровье в моих руках (12ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.

Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Расположение зубов в ротовой полости. Вредные привычки, способствующие повреждению и заболеваниям зубов. Основные

гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта, опыт с расческой.

Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий.

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Советы по закаливанию. Как принимать солнечные и воздушные ванны. Берегись солнечных ожогов.

Сезонные изменения и как их принимает человек (экскурсия).

Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности.

«Береги зрение смолоду». Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.

Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Сон и его значение для здоровья человека. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.

Дыхание и здоровье. Понятие «жизненная емкость легких». Приемы правильного дыхания. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья. Дыхание и движение. Значение физических упражнений на свежем воздухе.

Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.

Практические занятия.

Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Составление режима дня подростка. Гигиена полости рта, опыт с расческой.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук (изготовление поделок из природного материала). Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья.

Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Выставка поделок из природного материала.

Конкурс рисунков «Мой режим дня».

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Мой внешний вид – залог здоровья.

Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи..., советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.

Здоровье и домашние задания.

Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха.

Соблюдение режима дня школьника.

Переутомление и утомление.

Понятия «внимание», «работоспособность». Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Умственные и физические нагрузки. Соблюдение режима дня школьника. Рациональное распределение свободного времени.

Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Шалости и травмы в школе и дома.

Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Компьютер — друг или враг?

Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.

Мода и школьные будни.

Школьная форма обязывает...Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.

Практические занятия. Учимся ухаживать за кожей, волосами, ногтями.

Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия». Упражнения на внимание. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».

Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение (4ч.)

Спеши делать добро.

Что такое добро? Решение проблемных ситуаций.

Как проявляется доброжелательность, уважительное отношение к собеседнику. Этюды на выражение эмоций, жестов. Добро и зло в человеке. Что значит добрый человек?

Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг «Надуй воздушный шарик злостью». Чтение стихотворений, рассказов по теме. Просмотр и обсуждение художественного фильма «Маленькая принцесса».

Посеешь характер - пожнешь судьбу.

Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие.

Тест «Какой у меня характер»

В дружбе сила

Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Психогимнастика «Я желаю тебе…» Игра «Закончи предложение» (друг - это тот, кто…) Составление пословиц о дружбе. Комментирование ситуаций. Формирование правил, законов дружбы.

Практические занятия. Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг. Тест «Какой у меня характер».

Занятие-игра. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья». Сюрпризный момент «Пожелания другу». Разыгрывание и обсуждение ситуаций. **Создание правил крепкой дружбы.**

Раздел 6. Первая доврачебная помощь (4ч.)

Первая помощь при отравлениях.

Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.

Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.

Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.

Лекарственные растения на службе человека.

Лекарственные растения Ленинградской области. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?

Практические занятия. Учимся оказывать первую помощь. **Создание памяток:** «Советы грибнику», «Осторожно клещи!».

Заключение (2ч.)

Создание проекта «Дерево здоровья».

В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева: корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».

2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса

Учебные пособия для учащихся:

Данченко С.П., Форштат М.Л. Учебное пособие по Правилам и безопасности дорожного движения для учащихся 5 классов. СПБ, 2010г.

Зайцев А.К.,Зайцев Г.К. Твое здоровье. Укрепление организма. СПБ, 2006г. Зайцев А.К.,Зайцев Г.К. Твое здоровье. Регуляция психики. СПБ, 2001г.

Зайцев Г.К., Насонкина С. А. Уроки Знайки. Воспитай себя. СПБ, 2006г.

Дидактическое обеспечение учебного процесса наряду с учебной литературой включает:

- учебные материалы иллюстративного характера (опорные конспекты, схемы, таблицы, диаграммы, модели и др.);
- учебные материалы инструктивного характера (инструкции по организации самостоятельной работы учащихся,)
- инструментарий диагностики уровня обученности учащихся (средства тематического и итогового контроля усвоения учащимися содержания курса

внеурочной деятельности)

Средства обучения:

- модели (глаз, мозг, гортань, позвонки, почка, сердце, торс человека, ухо, череп);
- муляжи грибов, фруктов, овощей;
- гербарии растений;
- комплект таблиц по разделу «Анатомия и физиология человека», «Лекарственные растения», «Съедобные и ядовитые грибы»;
- комплект таблиц по разделу «Гигиена»;
- мультимедийные презентации, комплект мультимедийного оборудования;
- телевизор, DVD, видеофильмы.

Мультимедиа-поддержка курса:

1. Библиотека электронных наглядных пособий. – «Кирилл и Мефодий», 2003 г.
2. Мультимедийное учебное пособие нового образца. Биология. Анатомия и физиология человека. – «Просвещение», 2002 г.

Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., 2002;
2. Вайнруб Е.М., Основные принципы гигиенического нормирования учебной и трудовой нагрузки школы. Автореферат диссертации доктора медицинских наук. Днепропетровск, 1971;
3. Васильева Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья, Материалы V международного конгресса валеологов, СПб, 2007;
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М., 2007;
5. Доскин В.А., Глушкова Е.К., Сорокина Т.Н. Психофизиологическое развитие и состояние психического здоровья детей и подростков, М., 1987;
6. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе, СПб, 2007;
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М., 2007;
8. Колбанов В.В. Валеологический практикум, СПб, 2005;
9. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье. М., 1972;
10. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков, М, 2004;

11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. – М., 2003

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата
1.	Введение	2	Здоровье и здоровый образ жизни Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена».Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах. Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка. Статическая и динамическая работа мышц. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.	
2.				
3.	Питание и здоровье	4	Правильное питание – залог здоровья Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Из чего состоит наша пища. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании. Секреты здорового питания. Рацион питания. Гигиенические условия нормального пищеварения. Составляем меню на день. Значение жидкости для организма человека. Витаминная тарелка на каждый день. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Правила поведения в столовой. Как правильно есть. Практические занятия. Составляем меню на день. Занятие-чаепитие « Приглашение к чаю».	
4.				
5.				
6.				
7.	Моѐ здоровье в моих руках	12	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Работа с аптечкой первой медицинской помощи. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Составление режима дня подростка. Профилактика заболеваний зубов. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий. Сезонные изменения и как их принимает человек (экскурсия). Влияние погоды на здоровье. Гимнастика для глаз. Аутотренинг зрения. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. Приемы правильного дыхания. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья. Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности. Экскурсия «Природа – источник здоровья». Прогулка на свежем воздухе. Практические занятия. Работа с аптечкой первой медицинской помощи. Составление режима дня подростка. Гигиена полости рта, опыт с расческой. Упражнения на развитие мелкой моторики рук (изготовление поделок из	
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

17.			природного материала). Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» Экскурсия «Природа – источник здоровья». Выставка поделок из природного материала. Конкурс рисунков « Мой режим дня».	
18.				
19.	Я в школе и дома	6	Мой внешний вид – залог здоровья. Переутомление и утомление. Понятия «внимание», «работоспособность». Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Умственные и физические нагрузки. Соблюдение режима дня школьника. Рациональное распределение свободного времени. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия». Шалости и травмы в школе и дома. Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером. Практические занятия. Учимся ухаживать за кожей, волосами, ногтями. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия». Упражнения на внимание. Первая медицинская помощь при различных травмах. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.	Я и моё ближайшее окружение	4	Решение проблемных ситуаций. Этюды на выражение эмоций, жестов. Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг «Надуй воздушный шарик злостью». Чтение стихотворений, рассказов по теме. Понятие «дружба». Психогимнастика Игра «Закончи предложение» (друг - это тот, кто…) Составление пословиц о дружбе. Комментирование ситуаций. Формирование правил, законов дружбы. Практические занятия. Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг. Тест «Какой у меня характер». Занятие-игра. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья». Сюрпризный момент «Пожелания другу». Разыгрывание и обсуждение ситуаций. Создание правил крепкой дружбы.	
26.				
27.				
28.				
29.	Первая доврачебная помощь	4	Первая помощь при отравлениях. Профилактика отравлений. Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей. Лекарственные растения на службе человека. Лекарственные растения Ленинградской области.	
30.				
31.				
32.				
33.	Заключение. Проект «Дерево здоровья»	2	Защита проекта	
34.				
Итого		34		