



## *«Час здоровья»*

*в рамках спортивно-оздоровительного  
направления внеурочной деятельности*

*Исаева Галина Николаевна,  
учитель начальных классов  
МОУ «Каслинская СОШ № 27»*

# Результаты анкетирования состояния здоровья детей

- 1 группа здоровья-5 чел. (18%);
- 2 группа здоровья-22 чел. (78,5%);
- 3 группа здоровья- 1 чел. (3,5%);
- 3 человека - хронические заболевания;
- 1 человек - деформация грудной клетки;
- дети с заболеваниями желудочно-кишечного тракта;
- 2 человека с диагнозом ЗПР;
- 3 человека с отклонениями психического здоровья

# *Основная идея программы*

- Развитие мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни
- Формирование потребности сохранения физического и психического здоровья

В основу её положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

# *Курс «Час здоровья»*

- Проводится в рамках внеурочной деятельности после уроков основного расписания
- Продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т.е. 35 минут
- Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями детей и рассчитана на проведение 1 часа в неделю  
1 класс - 33 часа в год

# Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» состоит из четырех частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»
- 3 класс «По дорожкам здоровья»
- 4 класс «Я, ты, он, она – мы здоровая семья»



# Каждая часть программы курса «Час здоровья» состоит из 7 разделов

№ <u>п/п</u>	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	<u>практические занятия</u>	
I	Введение «Вот мы и в школе»	4	1	3	Праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослых»	4	2	2	Диагностика
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	

# Формы проведения занятий

1. Игры
2. Беседы
3. Просмотр фильмов
4. Экскурсии
5. Дни здоровья
6. Конкурсы рисунков, выпуск газет, сочинений
7. Кукольный спектакль
8. Участие в конкурсах
9. Тесты и анкетирование



# Диагностика по курсу «Час здоровья»

## Правильно ли вы питаетесь?

<b>№ п/п</b>	<b>Уровень</b>	<b>Количество человек</b>
1.	У (Надо улучшить питание)	9
2.	П (Будьте внимательны, есть опасность для здоровья!)	6
3.	О (Отличный режим и качество питания)	14



# Диагностика «Мои ценности»

№ п/п	Ценности	Номер ценности в ответах учащихся	Сумма номеров (ранг)
1.	Дружба	3	107
2.	Здоровье	1	90
3.	Знания	4	120
4.	Богатство	10	207
5.	Успех	5	131
6.	Любовь	7	151
7.	Родина	6	141
8.	Работа	8	187
9.	Семья	2	99
10.	Свобода	9	192

Спасибо за внимание!