



«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 взрослей»	4	2	2	Диагностика
	ИТОГО	33	14	19	

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?

№ п/п	Уровень	Количество человек
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!