

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа г. Сосновка
Вятскополянского района Кировской области

Принято

на Педагогическом совете,
протокол № 1
от «30 » августа 2024 г.

Утверждаю:

Директор
МКОУ ООШ г. Сосновка
Вятскополянского района
Кировской области

А.Г. Нейман

Приказ № 126 - од от «30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«Здоровейка»
1-4 классы**

Автор-составитель:
учитель начальных классов
Фазылгалиева Р.А.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта НОО на основе Примерных программ НОО с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно- воспитательного процесса» (постановление от 29.12.2010) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999 «О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе»;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цели и задачи обучения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный

подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МКОУ ООШ г. Сосновка.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы, как современного образовательного учреждения, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, умение применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, быть открытым внешнему миру.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Взаимосвязь с программой воспитания

Воспитательный компонент во внеурочной деятельности ориентирует учащихся на ценности гражданского общества, общечеловеческие нравственные приоритеты, гармонизацию взаимоотношений с окружающим социумом, природой, самим собой; формирование у школьников готовности к самостоятельному выбору в пользу здорового образа жизни, образования,

профессионализма, самореализации в общественно - и личносно значимой творческой деятельности; таких ценностей, как семья, Отечество, свобода, культура, мирное сосуществование народов разных стран, межэтническое, экологическое благополучие; уважение к прошлому и настоящему своего народа, традициям и культуре, старшим поколениям, родителям; толерантности, ответственности за будущее своей страны и современной цивилизации в целом.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа (0,5 часа) в неделю, в 1 классе 33 часа (16,5 часа) в год, во 2-4 классах – 34 часа (17 часов) в год.

Обоснование выбора курса

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

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

В основу данной программы положены культурологические и личносно - ориентированный подходы.

Содержание программы раскрывает механизмы формирование у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектировано с учетом преодоления школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников. Программа рассматривает проблему сохранения и укрепления здоровья, включая его социальную, психологическую и соматическую характеристики.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся 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, обучающиеся 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.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности,

умения 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 «Здоровейка», предполагает обучение на **двух основных уровнях**: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

➤ 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

➤ 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

➤ 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.

➤ 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

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

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» - 16(8) ч

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

1 класс 4 (2) ч

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

2 класс- 4 (2) ч

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2 По стране Здоровейке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

3 класс – 4 (2) ч

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2 Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс- 4 (2) ч

Тема 1 «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема 2. Правила личной гигиены

Тема 3 Физическая активность и здоровье

Тема 4 Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье -20 (10) ч

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс – 5 (2,5) ч

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья

и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

2 класс- 5 (2,5) ч

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

3 класс- 5(2,5) ч

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН

4 класс- 5 (2,5) ч

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка»Текущий контроль знаний –КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках - 28 (14) ч

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс 7 (3,5) ч

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 3 Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь

Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

2 класс 7 (3,5) ч

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4 Иммунитет

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс 7(3,5) ч

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3 День здоровья«Хочу остаться здоровым»

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс 7 (3,5) ч

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4 «Береги зрение с молодёжью».

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома – 24 (12) ч

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс 6 (3) ч

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья .

Тема 2 Зрение – это сила

Тема 3 Осанка – это красиво

Тема 4 Весёлые переменки

Тема 5 Здоровье и домашние задания

Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс 6 (3) ч

Тема 1 Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4 Шалости и травмы

Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс 6 (3) ч

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья

Тема 2. «Доброречие»

Тема 3 Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Тема 4 «Бесценный дар- зрение»

Тема 5 Гигиена правильной осанки

Тема 6 «Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний

4 класс 6 (3) ч

Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребят! И запомнить это надо!»

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешу делать добро»

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов – 16 (8) ч

Обучение здоровому образу жизни за счёт формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс 4 (2) ч

Тема 1 Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4 «Как сохранять и укреплять своё здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс 4(2) ч

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний- городской конкурс «Разговор о правильном питании»

3 класс 4 (2) ч

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс 4(2) ч

Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение -15 (7,5) ч

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс 3 (1,5) ч

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3 Я б в спасатели пошел Текущий контроль знаний- ролевая игра

2 класс 4 (2) ч

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3 «Веснянка»

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

3 класс 4 (2) ч

Тема 1 Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

4 класс 4(2) ч

Тема 1 Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» - 16 (8) ч

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс 4 (2) ч

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3 Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4 Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс 4 (2) ч

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3 Первая помощь при отравлении

Тема 4 Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

3 класс 4 (2) ч

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс 4 (2) ч

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.

Формы организации занятий и виды деятельности

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы организации занятий	Тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
классная конференция	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья»

	«Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»
участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Виды деятельности

- обсуждение прочитанных или прослушанных художественных произведений;
- участие в коллективной беседе, умение делать вывод;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- экскурсии на природу;
- подвижные игры на открытом воздухе и в зале;
- соревнования;
- викторины;
- тестирование;
- трудовые дела;
- тренинги;
- наблюдение учащихся за своим здоровьем;
- составление режима дня;
- составление меню;
- обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций;
- сюжетно-ролевые игры
- закаливание и стремление к правильному питанию в домашних условиях;
- выполнение проектов и презентация их в классе.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

➤ **метапредметные** результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

➤ **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

➤ **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

➤ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

➤ **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

➤ **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

➤ Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

➤ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

➤ Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

➤ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

➤ Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

➤ Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

➤ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

➤ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

➤ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

➤ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

➤ **Слушать** и **понимать** речь других.

➤ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

➤ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

➤ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

➤ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет

уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

➤ 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 укрепление 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.

уметь:

➤ 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 обучающихся 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, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности, как: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Здоровейка»

1 класс «Первые шаги к здоровью»

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4 (2)	3(1,5)	1(0,5)	праздник
II	Питание и здоровье	5 (2,5)	4 (2)	1 (0,5)	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7 (3,5)	4 (2)	3 (1,5)	викторина
IV	Я в школе и дома	6 (3)	3 (1,5)	3 (1,5)	викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4 (2)	2 (1)	2 (1)	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3 (1,5)	2 (1)	1 (0,5)	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4 (2)	2 (1)	2 (1)	Диагностика
	Итого:	33 (16,5)	20 (10)	13 (6,5)	

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Кол – во часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Введение «Вот мы и в школе».				
1	Практическое занятие. Дорога к доброму здоровью	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
2	Практическое занятие. Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Питание и здоровье				
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

6	Практическое занятие .Культура питания Приглашаем к чаю	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
8	Как и чем мы питаемся	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
9	Викторина «Красный, жёлтый, зелёный»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Моё здоровье в моих руках				
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
11	Полезные и вредные продукты.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
14	Как обезопасить свою жизнь Практическое занятие	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим» Практическое занятие	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
16	В здоровом теле здоровый дух Практическое занятие	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Я в школе и дома				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
18	Зрение – это сила	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

19	Осанка – это красиво Практическое занятие	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
20	Весёлые переменки Практическое занятие	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
21	Здоровье и домашние задания	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим Игра- викторина	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Чтоб забыть про докторов				
23	“Хочу остаться здоровым”.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
24	Вкусные и полезные вкусоности Практическое занятие	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть» Практическое занятие	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» круглый стол	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Я и моё ближайшее окружение				
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» день вежливости	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
28	Вредные и полезные привычки	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
29	“Я б в спасатели пошел” Ролевая игра	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
«Вот и стали мы на год взрослей»				
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
31	Первая доврачебная помощь Практическое занятие	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru

				https://www.yaklass.ru
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
33	Чему мы научились за год. Итоговое тестирование	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

2 класс «Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи- занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4 (2)	1 (0,5)	3 (1,5)	КВН
II	Питание и здоровье	5 (2,5)	3 (1,5)	2 (1)	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7 (3,5)	3 (1,5)	2 (1)	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6 (3)	3 (1,5)	3 (1,5)	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4 (2)	1 (0,5)	3 (1,5)	«Разговор правильном питании» конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4 (2)	2 (1)	2 (1)	Классная научно практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4 (2)	2 (1)	2 (1)	Диагностика
	Итого:	34 (17)	16 (8)	18 (9)	

Календарно -тематический план

№ п/п	Тема	Кол –во часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Введение «Вот мы и в школе».				
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
2	По стране Здоровейке	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
3	В гостях у Мойдодыра	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

4	Я хозяин своего здоровья	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Питание и здоровье				
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
6	Культура питания. Этикет.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
8	«Что даёт нам море»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
9	Светофор здорового питания	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Моё здоровье в моих руках				
10	Сон и его значение для здоровья человека	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
11	Закаливание в домашних условиях	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
13	Иммунитет	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
15	Спорт в жизни ребёнка.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
16	Слагаемые здоровья	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

<i>Я в школе и дома</i>				
17	Я и мои одноклассники	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
18	Почему устают глаза?	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
20	Шалости и травмы	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
22	Умники и умницы	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
<i>Чтоб забыть про докторов</i>				
23	С. Преображенский «Огородники»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
24	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>				
27	Мир эмоций и чувств.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
28	Вредные привычки	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

29	«Веснянка»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
30	В мире интересного	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
«Вот и стали мы на год взрослей»				
31	Я и опасность.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
33	Первая помощь при отравлении	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
34	Наши успехи и достижения. Итоговое тестирование	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

3 класс «По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4 (2)	1 (0,5)	3 (1,5)	праздник
II	Питание и здоровье	5 (2,5)	3 (1,5)	2 (1)	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7 (3,5)	3 (1,5)	4 (2)	Викторина
IV	Я в школе и дома	6 (3)	3 (1,5)	3 (1,5)	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4 (2)	1 (0,5)	3 (1,5)	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4 (2)	2 (1)	2 (1)	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4 (2)	2 (1)	2 (1)	Диагностика
	Итого:	34 (17)	16 (8)	18 (9)	

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Кол –во часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Введение «Вот мы и в школе».				
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
2	Личная гигиена	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
3	В гостях у Мойдодыра	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
4	«Остров здоровья»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Питание и здоровье				
5	Игра «Смак»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
7	Вредные микробы	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
9	«Чудесный сундучок»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Моё здоровье в моих руках				
10	Труд и здоровье	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
16	«Моё здоровье в моих руках»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Я в школе и дома				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
18	«Доборечие»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
19	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
20	«Бесценный дар- зрение».	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
21	Гигиена правильной осанки	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
22	«Спасатели , вперед!»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Чтоб забыть про докторов				
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
24	Движение это жизнь	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Я и моё ближайшее окружение				
27	Мир моих увлечений	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
28	Вредные привычки и их профилактика	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
30	В мире интересного.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
«Вот и стали мы на год взрослей»				
31	Я и опасность.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
32	Лесная аптека на службе человека	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
34	Чему мы научились и чего достигли. Итоговое тестирование.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

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

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4 (2)	2 (1)	2 (1)	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5 (2,5)	2 (1)	3 (1,5)	КВН

III	Моё здоровье в моих руках	7 (3,5)	4 (2)	3 (1,5)	Викторина
IV	Я в школе и дома	6 (3)	3 (1,5)	3 (1,5)	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4 (2)	2 (1)	2 (1)	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4 (2)	2 (1)	2 (1)	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4 (2)	2 (1)	2 (1)	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34 (17)	17 (8,5)	17 (8,5)	

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Кол –во часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Введение «Вот мы и в школе».				
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
2	Правила личной гигиены	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
3	Физическая активность и здоровье	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
4	Как познать себя	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Питание и здоровье				
5	Питание - необходимое условие для жизни человека	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
6	Здоровая пища для всей семьи	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
9	«Богатырская силушка»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Моё здоровье в моих руках				
10	Домашняя аптечка	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
13	«Береги зрение смолоду».	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
14	Как избежать искривления позвоночника	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
15	Отдых для здоровья	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Я в школе и дома				
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

21	Мода и школьные будни	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
22	Делу время , потехе час.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Чтоб забыть про докторов				
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Я и моё ближайшее окружение				
27	Размышление о жизненном опыте	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
28	Вредные привычки и их профилактика	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
29	Школа и моё настроение	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
30	В мире интересного.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
«Вот и стали мы на год взрослей»				
31	Я и опасность.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
32	Игра «Мой горизонт»	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

33	Гордо реет флаг здоровья	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ». Итоговое тестирование.	1	0,5	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru