

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно - оздоровительному направлению
«Здоровей-ка»**

Пояснительная записка

Рабочая программа «Здоровей-ка» составлена на основе программы Пряниковой М.Г. «Здоровьесберегающие технологии» и программы физического развития «Физическая культура. 1—4 классы» Ляха В. И в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом образовательного процесса школы и реализуется в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы.

При реализации программы внеурочной деятельности используется учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.

Рабочая программа включает в себя 135 занятий (1 час в неделю) и рассчитана на 4 года обучения. 1 класс- 33 часа, 2-4 классы – по 34 часа.

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» направлен 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.

В связи с тем, что по статистике с каждым годом ухудшается здоровье обучающихся, часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического объединения учителей начальных классов, принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет способствовать сохранению здоровья школьников.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей
по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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 укрепление 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

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 школа.

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

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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 «Здоровей-ка» 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 «Здоровей-ка» - 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.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Для реализации программы «Здоровей-ка» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Таблица №2. *Формы проведения занятия и виды деятельности.*

| Формы проведения занятия и виды деятельности | Тема |
|---|--|
| 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» |
| школьные конференции | «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 | «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 городских конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море» |

Содержание

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка», 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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 ч.)

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

1 класс 4 часа

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 часа

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2. По стране Здоровей-ке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

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

3 класс - 4 часа

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 часа

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.)

Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3. Физическая активность и здоровье(1ч,)

Тема 4. Как познать себя (текущий контроль знаний - За круглым столом}

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

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 часов

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, желтый, зелёный (*текущий контроль знаний - викторина*)

2 класс- 5 часов

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 часов

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 часов

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 (28ч.)

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 часов)

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 часов)

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммуитет

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 часов)

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 часов)

Тема 1. Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4. «Береги зрение с молодости».

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 (36ч.)

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 часов)

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 часов)

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 часов)

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 часов)

Тема 1. «Мы здоровьем дорожим - соблюдая свой режим»

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

Тема 3. Кукольный спектакль «Спеши 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 (16ч.)

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

1 класс (4 часа)

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусности

Тема 3. День здоровья, «Как хорошо здоровым быть»

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

2 класс (4 часа)

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 вкусности. Текущий контроль знаний – конкурс «Разговор о правильном питании»

3 класс (4 часа)

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 вкусности. Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (4 часа)

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

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

Тема 3. Кукольный спектакль. С. Преображенский «Огородники»

Тема 4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности. Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 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 часа)

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 часа)

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3 «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний - викторина

3 класс (4 часа)

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 - викторина

4 класс (4 часа)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте.

Тема 2. Внедренные 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 часов)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

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 часа)

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 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человек.

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 часа)

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 учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка», 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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВН, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого

обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов | Всего час. | В том числе | | Дата | Вид деятельности | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания. | Форма контроля |
|-------|------------------------------|------------|-------------|----------------------|------|---|--|----------------|
| | | | Лекции | Практические занятия | | | | |
| 1. | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | | <p>Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.</p> | <p>Поддерживать на уроке дружелюбную атмосферу. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности учителя</p> <p>Способствовать осознанию</p> | праздник |
| 2. | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | | <p>Беседа о правильном питании. Составление режима питания. Ролевые игры «Мы идем в гости», «В кафе»</p> | <p>обучающимися</p> <p>необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,</p> | викторина |
| 3. | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | | <p>Беседы: Профилактика ОРВИ и гриппа. Режим дня. Игры и викторины «Быть здоровыми хотим.»</p> | <p>социальной адаптации учащихся, расширению сферы общения, приобретению опыта взаимодействия с окружающим миром.</p> | викторина |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|----|----|----|--|---|--|----------------|
| 4. | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | | <p>Мода и школьные будни.</p> <p>Как защититься от простуды и гриппа.</p> <p>Что такое закаливание?</p> <p>Подвижные игры.</p> | <p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности .</p> | Игра-викторина |
| 5. | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | | <p>Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.</p> <p>Как защититься от простуды и гриппа.</p> <p>Игра «На зарядку становись!»</p> | <p>Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;</p> <p>Развивать навыки самооценки</p> | Круглый стол |
| 6. | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | | <p>Игра-праздник «Мама. Папа. Я – спортивная семья!» Конкурс плакатов «Самый спортивный класс»</p> | <p>и самоконтроля в отношении собственного здоровья;</p> <p>Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.</p> | Ролевая игра |
| 7. | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | | <p>Беседа «что я знаю о своем здоровье?» Игра-соревнование «Веселые старты»</p> | <p>Способствовать сплочению коллектива учащихся и их родителей.</p> | Диагностика |
| | Итого: | 33 | 14 | 19 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс «Первые шаги к здоровью.»

| № п/п | Тема | Всего, час. | В том числе | | | Дата (план) | Дата (факт) |
|----------|---|----------------|-------------|---------------------|------------------------------|-------------|----------------|
| | | | беседы | делов ые игры | практи- ческие занятия | | |
| 1 | Дорога к доброму здоровью. | 1 | | | 1 | 06.09.2022 | |
| 2 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке. | 1 | | | 1 | 13.09.2022 | |
| 3 | В гостях у Мойдодыра. Инсценирование. | 1 | 1 | | | 20.09.2022 | |
| 4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 | | 1 | | 27.09.2022 | |
| 5 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | | 1 | | | 04.10.2022 | |
| 6 | Культура питания. Приглашаем к чаю. | | | | 1 | 11.10.2022 | |
| 7 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | | 1 | | | 18.10.2022 | |
| 8 | Как и чем мы питаемся | | 1 | | | 25.10.2022 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|---|------------|--|
| 9 | Красный, жёлтый, зелёный | | | | 1 | 08.11.2022 | |
| 10 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим | | 1 | | | 15.11.2022 | |
| 11 | Полезные и вредные продукты. | | 1 | | | 22.11.2022 | |
| 12 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | | 1 | | | 29.11.2022 | |
| 13 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | | | | 1 | 06.12.2022 | |
| 14 | Как обезопасить свою жизнь | | | | 1 | 13.12.2022 | |
| 15 | День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | | | | 1 | 20.12.2022 | |
| 16 | В здоровом теле здоровый дух | | | | 1 | 27.12.2022 | |
| 17 | Мой внешний вид - залог здоровья | | 1 | | | 10.01.2023 | |
| 18 | Зрение — это сила | | 1 | | | 17.01.2023 | |
| 19 | Осанка - это красиво | | | | 1 | 24.01.2023 | |
| 20 | Весёлые переменки | | | | 1 | 31.01.2023 | |
| 21 | Здоровье и домашние задания | | 1 | | | 07.02.2023 | |

| | | | | | | | |
|----|---|----|----|---|----|------------|--|
| 22 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим | | | | 1 | 14.02.2023 | |
| 23 | "Хочу остаться здоровым". | | 1 | | | 07.03.2023 | |
| 24 | Вкусные и полезные вкусоности | | | | 1 | 14.03.2023 | |
| 25 | День здоровья «Как хорошо здоровым быть» | | | | 1 | 21.03.2023 | |
| 26 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 | | | 1 | 28.03.2023 | |
| 27 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | 1 | | | 04.04.2023 | |
| 28 | Вредные и полезные привычки | 1 | 1 | | | 11.04.2023 | |
| 29 | "Я б в спасатели пошел" | 1 | | | 1 | 25.04.2023 | |
| 30 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 | 1 | | | 02.05.2023 | |
| 31 | Первая доврачебная помощь | 1 | | | 1 | 16.05.2023 | |
| 32 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 | 1 | | | 23.05.2023 | |
| 33 | Чему мы научились за год. | 1 | | | 1 | 30.05.2023 | |
| | Итого: | 33 | 15 | 1 | 17 | | |

2 класс «Если хочешь быть здоров»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего часов | В том числе | | Виды деятельности | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания. | Форма контрол я |
|----------|-----------------------------------|----------------|-------------|------------------------------|--|---|-----------------------|
| | | | беседы | практи- ческие занятия | | | |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. | Поддерживать на уроке дружелюбную атмосферу. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности учителя | КВН |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | Составление режима питания. Ролевые игры «Мы идем в гости», «В кафе» | Формировать навыки правильного питания, культуры питания. | викторина |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|---|---|--|--|---|
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 2 | Беседы: Профилактика простуды и гриппа. Режим дня. Игры и викторины «Быть здоровыми» | Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам | За круглым столом |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Беседа о правильном питании. «Здоровье моих близких» | сохранения и укрепления собственного здоровья. Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности | КВН |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | Режим дня. Игры и викторины. «Разговор о правильном | обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности | «Разговор о правильном питании» конкурс |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Игра-праздник «Мама. Папа. Я – спортивная семья!» Конкурс плакатов «Самый спортивный класс» | Формировать чувство ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью близких. | Разработка проекта |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|----|----|----|--|--|-------------|
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Беседа «что я знаю о своем здоровье?» Игра-соревнование «Веселые старты» | Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; | Диагностика |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего часов | В том числе | | | Дата (план) | Дата (факт) |
|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|
| | | | беседы | деловые игры | практические занятия | | |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | | | 1 | | |
| 2 | По стране Здоровей-ке | 1 | | | 1 | | |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 | | | | |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | | | 1 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|--|
| 5 | Правильное питание - залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | 1 | | | | |
| 6 | Культура питания. Этикет. | 1 | | | 1 | | |
| 7 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | 1 | | | | |
| 8 | «Что даёт нам море» | | 1 | | | | |
| 9 | Светофор здорового питания | 1 | | | 1 | | |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 1 | | | | |
| 11 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 1 | | | | |
| 12 | День здоровья «Будьте здоровы» | 1 | 1 | | | | |
| 13 | Иммунитет | 1 | | | 1 | | |
| 14 | Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье". | 1 | | | 1 | | |
| 15 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | 1 | | | | |
| 16 | Слагаемые здоровья | 1 | | | 1 | | |
| 17 | Я и мои одноклассники | | 1 | | | | |
| 18 | Почему устают глаза? | | 1 | | | | |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | | | | 1 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|--|
| 20 | Шалости и травмы | | | | 1 | | |
| 21 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | | 1 | | | | |
| 22 | Умники и умницы | | | | 1 | | |
| 23 | С. Преображенский «Огородники» | | 1 | | | | |
| 24 | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) | | | | 1 | | |
| 25 | День здоровья «Самый здоровый класс» | | | | 1 | | |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | | | | 1 | | |
| 27 | Мир эмоций и чувств. | | 1 | | | | |
| 28 | Вредные привычки | | 1 | | | | |
| 29 | «Веснянка» | | | | 1 | | |
| 30 | В мире интересного | | | | 1 | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | 1 | | | | |
| 32 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 | | | 1 | | |
| 33 | Первая помощь при отравлении | 1 | 1 | | | | |
| 34 | Наши успехи и достижения | 1 | | | 1 | | |

| | | | | | | | |
|--|--------|----|----|--|----|--|--|
| | Итого: | 34 | 16 | | 18 | | |
|--|--------|----|----|--|----|--|--|

3 класс «По дорожкам здоровья»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Наименование разделов и дисциплин | Всего часов | В том числе | | Виды деятельности | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания. | Форма контроля |
|---|-----------------------------------|-------------|-------------|----------------------|--|--|----------------|
| | | | беседы | практические занятия | | | |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. | Поддерживать дружелюбную атмосферу. Привлекать внимание к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности | праздник |

| | | | | | | | |
|-----|---------------------------|---|---|---|---|--|-----------|
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | Зуб – это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. | Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | Изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие. | обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья. | |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 5 | Обсуждение вопроса: как надо правильно мыть руки? Создание презентации «Правильно мою руки» | Поддерживать на занятии дружелюбную атмосферу. | |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | Беседа: Как оказывать первую медицинскую помощь? Игровые ситуации. Подвижные игры. | Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|--|
| 1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | | | 1 | | |
| 2 | Личная гигиена | 1 | | | 1 | | |
| 3 | В гостях у Мойдодыра. | 1 | 1 | | | | |
| 4 | «Остров здоровья» | 1 | | | 1 | | |
| 5 | Игра «Смак» | 1 | 1 | | | | |
| 6 | Правильное питание - залог физического и психологического здоровья | 1 | | | 1 | | |
| 7 | Вредные микробы | 1 | 1 | | | | |
| 8 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | | 1 | | | | |
| 9 | «Чудесный сундучок» | 1 | | | 1 | | |
| 10 | Труд и здоровье | 1 | 1 | | | | |
| 11 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 | | | | |
| 12 | День здоровья «Хочу остаться здоровым» | 1 | 1 | | | | |
| 13 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 | | | 1 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|--|
| 14 | Беседа "Как сохранять и укреплять свое здоровье". | 1 | | | 1 | | |
| 15 | Экскурсия «Природа - источник здоровья» | 1 | 1 | | | | |
| 16 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 | | | 1 | | |
| 17 | Мой внешний вид -залог здоровья | 1 | 1 | | | | |
| 18 | «Доброречие» | 1 | 1 | | | | |
| 19 | Спектакль. С. Преображенский «Капризка» | 1 | | | 1 | | |
| 20 | «Бесценный дар - зрение». | 1 | | | 1 | | |
| 21 | Гигиена правильной осанки | 1 | 1 | | | | |
| 22 | «Спасатели, вперёд!» | 1 | | | 1 | | |
| 23 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 1 | | | | |
| 24 | Движение это жизнь | 1 | | | 1 | | |
| 25 | День здоровья «Дальше, быстрее, выше» | 1 | | | 1 | | |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 1 | | | 1 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|----|----|--|----|--|--|
| 27 | Мир моих увлечений | 1 | 1 | | | | |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 | | | | |
| 29 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 | | | 1 | | |
| 30 | В мире интересного. | 1 | | | | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | 1 | | | | |
| 32 | Лесная аптека на службе человека | 1 | | | 1 | | |
| 33 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | 1 | | | | |
| 34 | Чему мы научились и чего достигли | 1 | | | 1 | | |
| | Итого: | 34 | 16 | | 18 | | |

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего часов | В том числе | | Виды деятельности | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания. | Форма контро ля |
|----------|-----------------------------------|----------------|-------------|------------------------------|--|---|-----------------------|
| | | | беседы | практи- ческие занятия | | | |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. | Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности. Поддерживать на уроке дружелюбную атмосферу. | Круглый стол |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. | Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение | КВН |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|----|----|----|---|---|---------------------------------|
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 4 | 3 | Как защититься от простуды и гриппа. Игра «Рассчитайся по порядку!» | сотрудничать, нести ответственность за принятые решения. Поддерживать на уроке дружелюбную атмосферу. | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие. | Формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. | Игра-викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | Как защититься от простуды и гриппа. Подвижные игры. | Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и | «Разговор о правильном питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Игра-праздник «Мама. Папа. Я – спортивная семья!» Конкурс плакатов | приемам сохранения и укрепления собственного здоровья. | Викторина |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Беседа «что я знаю о своем здоровье?» Игросоревнование «Веселые старты» | | Диагностика Книга здоровья |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | | | |

Календарно- тематическое планирование
«Здоровей-ка»
4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | | Дата (план) | Дата (факт) |
|-------|---|----------------|-------------|-----------------|------------------------------|-------------|-------------|
| | | | беседы | деловые игры | Практи- ческие занятия | | |
| 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | | | 1 | | |
| 2 | Правила личной гигиены | 1 | | | 1 | | |
| 3 | Физическая активность и здоровье | 1 | 1 | | | | |
| 4 | Как познать себя | 1 | | | 1 | | |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 | | | | |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | | | 1 | | |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | 1 | | | | |
| 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания | | 1 | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|--|
| 9 | «Богатырская силушка» | 1 | | | 1 | | |
| 10 | Домашняя аптечка | 1 | 1 | | | | |
| 11 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 1 | | | | |
| 12 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | 1 | | | | |
| 13 | «Береги зрение с молодую». | 1 | | | 1 | | |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | | | 1 | | |
| 15 | Отдых для здоровья | 1 | 1 | | | | |
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | | | 1 | | |
| 17 | «Мы здоровьем дорожим - соблюдая свой режим» | 1 | 1 | | | | |
| 18 | «Класс не улица ребята и запомнить это надо!» | 1 | 1 | | | | |
| 19 | Кукольный спектакль «Спеши делать добро» | 1 | | | 1 | | |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 | | | 1 | | |
| 21 | Мода и школьные будни | 1 | 1 | | | | |
| 22 | Делу время, потехе час. | 1 | | | 1 | | |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | 1 | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|----|----|--|----|--|--|
| 24 | День здоровья «За здоровый образ жизни». | 1 | | | 1 | | |
| 25 | Кукольный спектакль. С.Преображенский «Огородники» | 1 | | | 1 | | |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 1 | | | 1 | | |
| 27 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 | | | | |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 | | | | |
| 29 | Школа и моё настроение | 1 | | | 1 | | |
| 30 | В мире интересного. | 1 | | | | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | 1 | | | | |
| 32 | Игра «Мой горизонт» | 1 | | | 1 | | |
| 33 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | 1 | | | | |
| 34 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 | | | 1 | | |
| | Итого: | 34 | 16 | | 18 | | |