

Приложение 4  
к ООП НОО  
МКОУ «Передельская средняя  
общеобразовательная школа»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Здоровячок»**  
**1 – 4 классы**

Учитель начальных классов  
Пчелкина И.Н.

2023 г.

**1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования. Это

позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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.

### **Актуальность программы**

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

### **Назначение программы**

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

### **Цель программы:**

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

### **Задачи программы:**

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **Взаимосвязь с программой воспитания:**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающихся.

## **2. Планируемые результаты**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### **Личностные результаты.**

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

### **Метапредметными результатами**

#### *Универсальные учебные регулятивные действия:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

#### *Универсальные учебные познавательные действия:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

#### *Универсальные учебные коммуникативные действия:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные планируемые результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Программа внеурочной деятельности адресована учащимся 1- 4 классов (6,5 - 11лет) и рассчитана в 1классе на 33 часа в год, во 2-4 классах на 34 часа в год. Периодичность занятий – 1 час в неделю по 40 минут. Программа реализуется учителем начальных классов.

## **3. Содержание программы**

<b>Тема</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>
<b><i>Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)</i></b>		
<b>1 класс (4 ч)</b>	<i>Тема 1.</i> Дорога к доброму здоровью <i>Тема2</i> Здоровье в	«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него», «Твой новый режим

	<p>порядке- спасибо зарядке  <i>Тема 3. В гостях у Мойдодыра</i>  Спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»</p>	<p>дня», «Зачем нужна сменная обувь?», «Академия Нехворайкина», «Да здоровствует мыло душистое...И зубной порошок», «Питайся правильно!»</p>
<b>2 класс (4ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Что мы знаем о ЗОЖ  <i>Тема 2. По стране Здоровейке</i>  <i>Тема 3. В гостях у Мойдодыра</i>  <u>Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)</u></p>	<p>«Режим дня», «И в шутку, и всерьёз», «Академия Нехворайкина», «Мои привычки», «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» «Я – велосипедист»</p>
<b>3 класс (4ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> «Здоровый образ жизни, что это?»  <i>Тема 2</i> Личная гигиена  <i>Тема 3. В гостях у Мойдодыра</i>  <u>Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)</u></p>	<p>«Уроки хорошего поведения», «Одевайся по погоде», «Вредные привычки», «Академия Нехворайкина», «Перед экраном телевизора», «Улица полна неожиданностей».</p>
<b>4 класс (4ч)</b>	<p><i>Тема 2</i> «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).  <i>Тема 3. Правила личной гигиены(1ч)</i>  <i>Тема 3</i> Физическая активность и здоровье(1ч)  <u>Тема 4 Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)</u></p>	<p>«Осторожно-водоём!», «Обсуждение сказки «Старик и Сова», «Наш защитник иммунитет. Профилактика гриппа», «Академия Нехворайкина», «Как правильно купаться и загорать», «Силачи и Геркулесы. История Олимпийских игр»</p>
<b>Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)</b>		
<b>1 класс (5ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Витаминная тарелка на каждый день.  Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»  <i>Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю</i>  <i>Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (Театр умеем ли мы правильно питаться)</i>  <i>Тема 4. Как и чем мы питаемся</i>  <u>Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний-викторина)</u></p>	<p>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. Подвижные игры, «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки»</p>
<b>2 класс (5ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.  <i>Тема 2. Культура питания.</i></p>	<p>Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции</p>

	<p>Этикет.</p> <p><i>Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»</i></p> <p><i>Тема 4. «Что даёт нам море»</i></p> <p><i>Тема 5 <u>Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний-викторина)</u></i></p>	<p>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. Подвижные игры, «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки»</p>
<b>3класс (5ч)</b>	<p><i>Тема 1 Игра «Смак»</i></p> <p><i>Тема 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья</i></p> <p><i>Тема 3. Вредные микробы</i></p> <p><i>Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить</i></p> <p><i>Тема 5 <u>«Чудесный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН</u></i></p>	<p>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. «Петушиный бой», «Донести рыбку», «Попади в след», «На одной ноге», Игра в снежки, «Два Мороза», «Собери орехи» «Повяжу я шелковый платочек»</p>
<b>4 класс (5ч)</b>	<p><i>Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека</i></p> <p><i>Тема 2. Здоровая пища для всей семьи</i></p> <p><i>Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени</i></p> <p><i>Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания</i></p> <p><i>Тема 5 <u>«Богатырская силушка»Текущий контроль знаний –КВН</u></i></p>	<p>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. «Пролезь сквозь мешок», Подвижные Спортивная (8ч) «Землемеры», «Большой мяч», «Прятки», «Перехватчики», Игра в снежки. «Второй лишний», «Мельница»</p>
<b>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках( 28ч.)</b>		
<b>1 класс ( 7 ч)</b>	<p><i>Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим</i></p> <p><i>Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми</i></p>	<p>Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено</p>

	<p>хотим  <i>Тема 3</i> Театр          Стихотворение «Ручеёк»  <i>Тема 4</i> Экскурсия          «Сезонные изменения и как их принимает человек»  <i>Тема 5</i> Как обезопасить свою жизнь  <i>Тема 6</i> День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»  <i>Тема 7</i> <u>В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний(Викторина)</u></p>	<p>на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.          «Краски осени», «Зимние узоры», «Приход весны»</p>
<b>2 класс (7ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Сон и его значение для здоровья человека  <i>Тема 2.</i> Закаливание в домашних условиях  <i>Тема 3</i> День здоровья «Будьте здоровы»  <i>Тема 4</i> Иммунитет  <i>Тема 5</i> Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.  <i>Тема 6</i> Спорт в жизни ребёнка.  <i>Тема 7</i> <u>Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний-за круглым столом</u></p>	<p>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.          «Есть в осени первоначальной...», «Осторожно – тонкий лед!», «Зимние забавы», «Здравствуй, гостья Весна!»»</p>
<b>3 класс (7ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Труд и здоровье  <i>Тема 2.</i> Наш мозг и его волшебные действия  <i>Тема 3</i> День здоровья «Хочу остаться здоровым»  <i>Тема 4</i> Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья  <i>Тема 5</i> Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.  <i>Тема 6</i> Экскурсия «Природа – источник здоровья»  <i>Тема 7</i> <u>«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина</u></p>	<p>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.          «Лесные опасности», «Снежное покрывало», «Что осталось после зимы», «Весенние следы».</p>
<b>4 класс (7ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Домашняя аптечка  <i>Тема 2.</i> «Мы за здоровый образ жизни»  <i>Тема 3</i> Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»  <i>Тема 4</i> «Береги зрение с</p>	<p>Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в</p>

	<p>молоду».</p> <p><i>Тема 5</i> Как избежать искривления позвоночника</p> <p><i>Тема 6</i> Отдых для здоровья</p> <p><i>Тема 7</i> <u>Умеем ли мы отвечать за своё здоровье</u></p> <p><u>Текущий контроль знаний-викторина</u></p>	<p>здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.</p> <p>«В осеннем лесу», «Чистый район», «Как живешь, сосенка?», «День птиц»</p>
<b>Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)</b>		
<b>1 класс (6ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Мой внешний вид – залог здоровья .</p> <p><i>Тема 2</i> Зрение – это сила</p> <p><i>Тема 3</i> Осанка – это красиво</p> <p><i>Тема 4</i> Весёлые переменки</p> <p><i>Тема 5</i> Здоровье и домашние задания</p> <p><i>Тема 6</i> <u>Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим</u></p> <p><u>Текущий</u></p>	<p>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.</p> <p>Разучивание народных игр: «Классики», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка», «Блуждающий мяч», «Ловишка в кругу», «Пчёлки и ласточки», «Хитрая лиса», «К своим флажкам», «Переправа», «Успей перебежать»</p>
<b>2 класс (6ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Я и мои одноклассники</p> <p><i>Тема 2.</i> Почему устают глаза?</p> <p><i>Тема 3</i> Гигиена позвоночника. Сколиоз</p> <p><i>Тема 4</i> Шалости и травмы</p> <p><i>Тема 5</i> «Я сажусь за уроки»</p> <p>Переутомление и утомление</p> <p><i>Тема 6</i> <u>Умники и умницы</u></p> <p><u>Текущий контроль знаний</u></p>	<p>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.</p> <p>Разучивание народных игр: «Жмурки», «Охотники и зайцы», «Совушка», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Птицелов», «Лягушата и цыплята». Эстафеты: «Быстрые и ловкие», «Передал-садись!», «Передача мяча»</p>
<b>3 класс (6ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Мой внешний вид – залог здоровья</p> <p><i>Тема 2.</i> «Доброречие»</p> <p><i>Тема 3</i> Спектакль С. Преображнский «Капризка»</p> <p><i>Тема 4</i> «Бесценный дар-зрение»</p> <p><i>Тема 5</i> Гигиена правильной осанки</p> <p><i>Тема 6</i> «Спасатели , <u>вперёд!</u>»</p> <p><u>Текущий контроль знаний</u></p>	<p>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.</p> <p>Разучивание народных игр: Игры народов России: Башкирская игра «Юрта», Дагестанская игра «Выбей из круга», Якутская игра «Сокол и</p>

		лиса», Чувашская игра «Рыбки», Групповая игра Спортивная площадка, территория вокруг школы. Карельская игра «Мяч»
<b>4 класс (6ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»</p> <p><i>Тема 2.</i> «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»</p> <p><i>Тема 3</i> Спектакль «Спешу делать добро»</p> <p><i>Тема 4</i> Что такое дружба? Как дружить в школе?</p> <p><i>Тема 5</i> Мода и школьные будни</p> <p><i>Тема 6</i> <u>Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина</u></p>	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. Разучивание народных игр Игры народов России: Татарская игра «Лисичка и курочки», игры Дальнего Востока «Ловкий оленевод», «Рыбка и рыбаки», «Смелые ребята», Чеченская игра «Утушка»
<b><i>Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)</i></b>		
<b>1 класс (4ч)</b>	<p><i>Тема 1.</i> Хочу остаться здоровым</p> <p><i>Тема 2.</i> Вкусные и полезные вкусы</p> <p><i>Тема 3.</i> День здоровья «Как хорошо здоровым быть»</p> <p><i>Тема 4</i> <u>«Как сохранять и укреплять свое здоровье»</u></p> <p><u>Текущий контроль знаний- круглый</u></p>	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым». «В гостях у волшебницы Гигиены», «В гостях у Светофора»
<b>2 класс (4ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> С. Преображенский «Огородники»</p> <p><i>Тема 2.</i> Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)</p> <p><i>Тема 3</i> День здоровья «Самый здоровый класс»</p> <p><i>Тема 4</i> <u>«Разговор о правильном питании»</u></p> <p><u>Вкусные и полезные вкусы</u></p> <p><u>Текущий контроль знаний- городской конкурс «Разговор о правильном питании»</u></p>	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым». «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Уроки безопасности пешехода»
<b>3 класс (4ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Шарль Перро «Красная шапочка»</p> <p><i>Тема 2.</i> Движение это жизнь</p> <p><i>Тема 3</i> День здоровья «Дальше, быстрее, выше»</p> <p><i>Тема 4</i> <u>«Разговор о</u></p>	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым». «Правила здоровья», «Путешествие в страну Витамицию»

	<u>правильном питании»</u> <u>Вкусные и полезные</u> <u>вкусы Текущий</u> <u>контроль знаний городской</u> <u>конкурс «Разговор о</u> <u>правильном питании»</u>	
<b>4 класс (4ч)</b>	<i>Тема 1</i> Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься <i>Тема 2.</i> День здоровья_«За здоровый образ жизни». <i>Тема 3</i> Спектакль Преображенский «Огородники» <i>Тема 4</i> «Разговор о <u>правильном питании»</u> <u>Вкусные и полезные</u> <u>вкусы Текущий</u> <u>контроль знаний городской</u> <u>конкурс «Разговор о</u> <u>правильном питании»</u>	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым». Игра-путешествие «В стране Здорового Образа Жизни», Игра-викторина «Айболит спешит на помощь»
<b><i>Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)</i></b>		
<b>1 класс (3ч)</b>	<i>Тема 1</i> Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» <i>Тема 2.</i> Вредные и полезные привычки. <i>Тема 3</i> <u>Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний- ролевая игра</u>	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. Анализ «Вредных советов» Г. Остера и «Очень правдивой истории» Л. Яхнина
<b>2 класс (4ч)</b>	<i>Тема 1</i> Мир эмоций и чувств <i>Тема 2.</i> Вредные привычки <i>Тема 3</i> «Веснянка» <i>Тема 4</i> <u>В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая</u>	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. Игра-соревнование «Кто больше?». Анализ стихотворения С. Михалкова «Прививка». Игра «Полезно-вредно»
<b>3 класс (4ч)</b>	<i>Тема 1</i> Мир моих увлечений <i>Тема 2.</i> Вредные привычки и их профилактика <i>Тема 3</i> Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» <i>Тема 4</i> <u>В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая</u>	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. Почему мы не слушаемся родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители

		не всегда понимают друг друга. Практические занятия Встреча с психологом. Анализ рассказа М. Горького «Воробышко». Игра«Пожелания себе»
<b>4 класс (4ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Размышление о жизненном опыте</p> <p><i>Тема 2.</i>Вредные привычки и их профилактика</p> <p><i>Тема 3</i>Школа и моё настроение</p> <p><i>Тема 4</i><u>В мире интересного. Текущий контроль знаний-итоговая диагностика</u></p>	<p>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. Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение. Практические занятия Упражнение «Зеркало». Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Б.Заходера. Игры « Что я знаю о себе», «Теплые ладони», «Давай поговорим»</p>
<b><i>Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)</i></b>		
<b>1 класс (4ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Опасности летом (просмотр видео фильма)</p> <p><i>Тема 2.</i>Первая доврачебная помощь</p> <p><i>Тема 3</i>Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»</p> <p><i>Тема 4</i><u>Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика</u></p>	<p>Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.</p> <p>Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей.</p>
<b>2 класс (4ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Я и опасность.</p> <p><i>Тема 2.</i> Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»</p> <p><i>Тема 3</i>Первая помощь при отравлении</p> <p><i>Тема 4.</i><u>Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика</u></p>	<p>Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.</p> <p>Отравление лекарствами. Пищевые отравления</p> <p>Игра-соревнование «Кто ответит правильно?». Практикум «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка</p>
<b>3 класс (4ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Я и опасность.</p> <p><i>Тема 2.</i>Лесная аптека на службе человека</p> <p><i>Тема 3</i>Игра «Не зная броду, не суйся в воду»</p> <p><i>Тема 4</i><u>Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.</u></p>	<p>Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.</p> <p>Правила поведения с незнакомыми людьми. Азбука личной безопасности. Практические занятия Практикум по теме (проигрывание ситуаций). Викторина «Герои сказок»</p>
<b>4 класс (4ч)</b>	<p><i>Тема 1</i> Я и опасность.</p> <p><i>Тема 2.</i> Игра «Мой горизонт»</p>	<p>Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.</p>

	<p><i>Тема 3</i> Гордо реет флаг здоровья  <i>Тема 4</i> «<u>Умеете ли вы вести здоровый образ жизни</u>». <u>Итоговый контроль знаний-Диагностика. Составление книги здоровья.</u></p>	<p>Зависимость. Умей сказать нет. Почему вредной привычке ты скажешь нет? Я выбираю спорт! Практические занятия «Я умею выбирать» (тренинг безопасного поведения). Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?», «Зеркало и обезьяна», «Продолжи предложение». Упражнение «Дерево».</p>
--	---	---

## 4. Тематическое планирование

### 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	Тема	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	деловые игры	практические занятия	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4	1	1	2	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1			1	
1.2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра Спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1			
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1		праздник
II	<b>Питание и здоровье</b>	5	3		2	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1			
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1			
2.4	Как и чем мы питаемся		1			
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1	викторина
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7	3		4	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1			
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1			

3.3	Театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1			
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1	
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1			1	
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1	иктор ии на
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6	3		3	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1			
4.2	Зрение – это сила	1	1			
4.3	Осанка – это красиво	1			1	
4.4	Весёлые переменки	1			1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1			
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1	Игра- виктори на
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4	1		3	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1			
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1			1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглы й стол
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	3	2		1	
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			день вежлив ос ти
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1			
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1			1	Ролевая игра
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4	2		2	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			
7.2	Первая доврачебная помощь	1			1	
7.3	Вредные и полезные растения. Театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1			
7.4	Чему мы научились за год.	1			1	диагнос тика
	Итого:	33	15	1	17	

**«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	деловые игры	практические занятия	
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4	1		2	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1	
1.2	По стране Здоровейке	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5	3		2	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1			
2.2	Культура питания.	1			1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1			
2.4	«Что даёт нам море»		1			
2.5	Светофор здорового питания	1			1	викторина
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7	4		3	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1			
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1			
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	1			
3.4	Иммунитет	1			1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1			
3.7	Слагаемые здоровья	1			1	за круглым столом
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6	3		3	
4.1	Я и мои одноклассники	1	1			
4.2	Почему устают глаза?	1	1			
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1	

4.4	Шалости и травмы	1			1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1			
4.6	Умники и умницы	1			1	КВН
V	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4	1		3	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1			
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1			1	круглый стол
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	конкурс
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	4	2		2	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1			
6.2	Вредные привычки	1	1			
6.3	«Веснянка»	1			1	
6.4	В мире интересного	1			1	Научно-практическая конференция
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	4	2		2	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Чем и как можно отравиться. Спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1			1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1			
7.4	Наши успехи и достижения	1			1	диагностика
	Итого:	34	16		18	

### 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	деловые игры	практические занятия	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4	1		2	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1			1	
1.2	Личная гигиена	1			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1			
1.4	«Остров здоровья»	1			1	Игра

II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5	3		2	
2.1	Игра «Смак»	1	1			
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1			1	
2.3	Вредные микробы	1	1			
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1			
2.5	«Чудесный сундучок»	1			1	КВН
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7	4		3	
3.1	Труд и здоровье	1	1			
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1			
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	1			
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1			1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			1	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1			
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1			1	иктор и на
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6	3		3	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1			
4.2	«Доброречие»	1	1			
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1			1	
4.4	«Бесценный дар – зрение».	1			1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	1			
4.6	«Спасатели, вперёд!»	1			1	виктори и на
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4	1		3	
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1			
5.2	Движение это жизнь	1			1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	конкурс «Разго- вор о правиль-

						ном питания»
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	4	2		2	
6.1	Мир моих увлечений	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1	
6.4	В мире интересного.	1				Научно – практиче ская конферен ция
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	4	2		2	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Лесная аптека на службе человека	1			1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1			КВН
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1			1	диагност ика
	Итого:	34	16		18	

#### 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.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	деловые игры	практические занятия	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4	1		3	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			1	
1.2	Правила личной гигиены	1			1	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1			
1.4	Как познать себя	1			1	За круглым столом
II	<b>Питание и здоровье</b>	5	3		2	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1			
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1			1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1			
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1			

2.5	«Богатырская силушка»	1			1	КВН
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7	4		3	
3.1	Домашняя аптечка	1	1			
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1			
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1			
3.4	«Береги зрение с молодую».	1			1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1			1	
3.6	Отдых для здоровья	1	1			
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1	викторина
IV	<b>Я в школе и дома</b>	6	3		3	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1			
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1			
4.3	Спектакль «Спешите делать добро»	1			1	
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1	
4.5	Мода и школьные будни	1	1			
4.6	Делу время , потехе час.	1			1	Игра – викторина
V	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4	1		3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1			
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1			1	
5.3	Спектакль Преображенский «Огородники»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	конкурс «Разговор о правильном питании»
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	4	2		2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	Школа и моё настроение	1			1	
6.4	В мире интересного.	1				Научно – практическая конференция
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	4	2		2	
7.1	Я и опасность.	1	1			
7.2	Игра «Мой горизонт»	1			1	
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	1			

7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			1	Диагностика. Книга здоровья
	Итого:	34	16		18	

## 5. Список литературы

1. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
3. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>