

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Большеничкинская средняя общеобразовательная школа №5

Согласовано:
Председатель МО
С.В. Шлетгауэр Шлетгауэр С.В.
Протокол № 1
от 29.08.2022 года

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР
Л.И. Фёдорова Л.И.Фёдорова
Протокол № 1
от 30.08.2022 года

Утверждаю:
Директор школы:
П.И. Лазарев П.И. Лазарев
Приказ № 03-03-107
от 31.08.2022 года



Рабочая программа
по учебному курсу
ЗДОРОВЕЙКА
1-4 класс

Составитель:
учитель начальных классов
Титлова Т. А.

с. Большая Ничка, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» составлена на основе:

- Закон РФ от 27 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных стандартов начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993).
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
- Письмо Первого заместителя министра –начальника управления реализации государственной образовательной политики И.И. Иванцевой от 10 июня 2011 № 04.1-17-4659 «Организация внеурочной деятельности в начальной школе» руководителям органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования, руководителям государственных учреждений, подведомственных Министерству образования.
- Примерная программа внеурочной деятельности начального общего образования и УМК «Школа России».
- учебного плана образовательного учреждения МКОУ Большеничкинской СОШ №5

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, занятия построены с учётом дифференцированного подхода. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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.

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки

Задачи:

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;

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.

Общая характеристика рабочей программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является 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.

Основные принципы при формировании данной программы:

- принцип демократизации (обеспечение всем и каждому ученику одинакового доступа к занятиям, максимальное раскрытие способностей детей, использование различных методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей);
- принцип гуманизации (учёт индивидуальных способностей личности ребёнка и педагога. Он строится с учётом личного опыта и уровня достижений, их интересов и склонностей, с применением разноуровневого по сложности материала).

Осуществление принципов демократизации и гуманизации на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых.

- деятельностный подход (ориентирование ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка, применение разнообразных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности);
- расширение межпредметных связей из области разных предметов, системность и преемственность уроков физической культуры, окружающего мира, литературного чтения и технологии с внеурочными занятиями.

Данная программа помогает формировать здоровый образ жизни младших школьников через специально-организованную двигательную активность ребёнка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно уметь использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые качества, как сила, ловкость, быстрота, красота движений. «Подвижные игры» дополняют уроки физической культуры. Их использование способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей, обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр, развивающих упражнений с разными предметами (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.);
- проведение оздоровительных минуток, гимнастики, зарядки;

- организация и проведение динамических прогулок и подвижных игр на свежем воздухе в любое время года с активным использованием спортивных площадок на школьной территории;

- проведение Уроков Здоровья в форме бесед, сюжетных и ролевых игр, викторин, инсценировок, лепки и рисования, просмотр презентаций, мультфильмов, чтение отрывков произведений по темам. В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста и учесть возрастные особенности.

Режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут. Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом,

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа в год в 1 классе (33 рабочих недели по 1 часу в неделю),
34 часа в год во 2-4 классах (34 рабочих недели по 1 часу в неделю),

Результатами практической деятельности по программе «Здоровейка» можно считать следующее:

- **личностными** результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- **метапредметными** результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- **предметными** результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.
Результаты соответствуют первому уровню - приобретаются знания и первичное закрепление.

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 укрепления 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;
- 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;

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.

Содержание программы

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 кл.-4ч., 2 кл.- 4 ч., 3 кл. -4 ч., 4 кл. – 4 ч.

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 кл.-5ч., 2 кл.- 5 ч., 3 кл. -5 ч., 4 кл. – 5 ч.

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 кл.-7ч., 2 кл.- 7 ч., 3 кл. -7 ч., 4 кл. – 7 ч.

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 кл.-6ч., 2кл.- 6 ч., 3 кл. -6 ч., 4 кл. – 6 ч

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

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

1кл.-4ч., 2кл.- 4 ч., 3 кл. -4 ч., 4 кл. – 4 ч.

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.

1кл.-3ч., 2кл.- 4 ч., 3 кл. -4 ч., 4 кл. – 4 ч.

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1кл.-4ч., 2кл.- 4 ч., 3 кл. -4 ч., 4 кл. – 4 ч.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике

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

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	Наименование разделов и дисциплин	Колич час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	3
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	33

Календарно- тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Дата
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	
1.1	Дорога к доброму здоровью	
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	
1.3	В гостях у Мойдодыра	
1.4	Путешествие по острову Здоровья («Своя игра»)	
II	<i>Питание и здоровье</i>	
2.1	Питание- необходимое условие для жизни человека	
2.2	Культура питания. Приглашаем к чаю	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	
2.4	Что даёт нам огород	
2.5	«Чудесный сундучок» игра « Поле чудес»	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	

3.2	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	
3.3	Домашняя аптечка	
3.4	День здоровья игры на свежем воздухе	
3.5	«Береги здоровье смолоду». Как избежать искривления позвоночника	
3.6	Что такое иммунитет ?	
3.7	В здоровом теле здоровый дух. Конкурс рисунков	

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Колич час.
-------	-----------------------------------	------------

IV	<i>Я в школе и дома</i>	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	
4.2	«Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	
4.3	Зрение – это сила	
4.4	Осанка – это красиво	
4.5	Весёлые переменки	
4.6	Здоровье и домашние задания	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	
5.1	“Хочу остаться здоровым” спортивное мероприятие	
5.2	Вкусные и полезные вкусности	
5.3	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники»	
5.4	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	
6.1	Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	
6.2	Что такое вредные привычки?	
6.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	
7.1	Опасности летом .	
7.2	Промежуточная аттестация Проект «В мире интересного»	
7.3	Вредные и полезные растения.	
7.4	Чему мы научились за год.	
	Итого:	33

Тематическое планирование

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

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

I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Календарно- тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Дата
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	
1.2	По стране Здоровейке	

1.3	В гостях у Мойдодыра	
1.4	Мы на острове Здоровья («Своя игра»)	
II	<i>Питание и здоровье</i>	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	
2.2	Культура питания. Этикет.	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	
2.4	Что даёт нам море	
2.5	«Чудесный сундучок» игра «Поле чудес»	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	
3.2	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	
3.3	Домашняя аптечка	
3.4	<u>День здоровья</u> игры на свежем воздухе	
3.5	«Береги здоровье смолоду». Как избежать искривления позвоночника	
3.6.	Иммунитет. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
3.7.	Спорт в жизни ребёнка. Конкурс рисунков	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	
4.2	Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	
4.3	Почему устают глаза?	
4.4	«Гигиена позвоночника. Сколиоз	
4.5	Шалости и травмы	
4.6	Я сажусь за уроки	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	
5.2	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	
5.3	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники»	
5.4	День здоровья Движение- это жизнь	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	
6.1	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Моё настроение»	
6.2	Вредные привычки- опасность для здоровья	
6.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	
6.4	Чем и как можно отравиться. Первая доврачебная помощь	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	
7.1	Промежуточная аттестация. Проект «В мире интересного»	
7.2	Я и опасность.	
7.3	Лесная аптека на службе человека. Презентация	
7.4	Наши успехи и достижения	
	Итого:	34

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	Колич час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Календарно- тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата
I	Введение «Вот мы и в школе».	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	

1.2	«На зарядку становись!»	
1.3	В гостях у Мойдодыра	
1.4	Мы на острове Здоровья («Своя игра)	
II	<i>Питание и здоровье</i>	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	
2.2	Культура питания приёма пищи	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	
2.4	Что даёт нам лес	
2.5	«Чудесный сундучок» игра « Поле чудес»	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	
3.2	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	
3.3	Домашняя аптечка	
3.4	<u>День здоровья</u> игры на свежем воздухе.	
3.5	Береги здоровье смолоду». Как избежать искривления позвоночника	
3.6	Поможем иммунитету .	
3.7	«Моё здоровье в моих руках». Конкурс рисунков	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	
4.2	«Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	
4.3	«Бесценный дар- зрение».	
4.4	Гигиена правильной осанки	
4.5	Для чего в школе перемены ?	
4.6	Переутомление и утомление	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	
5.1	«Дальше, быстрее, выше» спортивное мероприятие	
5.2	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	
5.3	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники»	
5.4	<u>День здоровья</u> Движение это жизнь	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	
6.1	Добро лучше , чем зло. Выставка рисунков	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	
6.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	
6.4	“Я б в спасатели пошел” Первая доврачебная помощь	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	
7.1	Промежуточная аттестация Проект «В мире интересного»	
7.2	Я и опасность.	
7.3	Лесная аптека на службе человека. Проект	
7.4.	Чему мы научились и чего достигли	
	Итого:	34

Тематическое планирование

«Здоровейка»

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	Колич час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Дата
I	Введение «Вот мы и в школе».	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	

1.2	Кому нужна зарядка и для чего?	
1.3	В гостях у Мойдодыра	
1.4	Мы на острове Здоровья («Своя игра»)	
II	<i>Питание и здоровье</i>	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	
2.2	Культура питания- здоровое питание	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	
2.4	Что даёт нам окружающий мир	
2.5	«Чудесный сундучок» игра « Поле чудес»	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	
3.2	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	
3.3	Домашняя аптечка	
3.4	<u>День здоровья</u> игры на свежем воздухе	
3.5	«Береги здоровье с молодю». Как избежать искривления позвоночника	
3.6	«Иммунитет. Механизм и виды иммунитета	
3.7	Отдых для здоровья . Конкурс рисунков	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	
4.1	Мода и школьные будни	
4.2	Что такое дружба? Как дружить в школе?	
4.3	Гигиена зрения	
4.4	Сколиоз- большая проблема	
4.5	Делу время, потехе час.	
4.6	Зачем задают на дом?	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	
5.2	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	
5.3	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники»	
5.4	Движение - это жизнь, а жизнь - движение.	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	
6.1	Школа и моё настроение . Выставка рисунков	
6.2	Значимость полезных привычек	
6.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	
6.4	“Спасатели, вперёд!” Первая доврачебная помощь	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	
7.1	Промежуточная аттестация. Проект «В мире интересного»	
7.2	Правила эти должны знать все дети (моя безопасность)	
7.3	Многообразие растений в лесной аптеке	
7.4.	Чему мы научились и чего достигли	
	Итого:	34

