

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
«МБОУ НГО «СОШ № 10»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 57-од  
«31» августа 2020

**Рабочая программа**  
Внеурочной деятельности "Здоровей-ка"  
уровень начального образования ( 4 класс )

**Составитель:**  
Жиркова Надежда Геннадьевна,  
учитель начальных классов

п Лобва  
2020 г.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### «Здоровей-ка»

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

*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 учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью

### *Межпредметные связи.*

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.

<b>предмет</b>	<b>содержание</b>	<b>Содержание программы «Здоровейка»</b>
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок».  Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе.  Организм человека.  Опора тела и движение.  Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды».  Осанка – это красиво.  Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату.	Изготовление овощей и

	Технологические операции.	фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды образовательного учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

### Содержание курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» состоит из четырёх частей и семи разделов:

- 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 «Здоровей-ка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

*Разделы программы:*

- «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.

### ***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*

*Тема2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке*

*Тема 3 В гостях у Мойдодыра*

Кукольный спектакль

К. Чуковский «Мойдодыр»

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

#### **2 класс- 4 часа**

*Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ*

*Тема 2 По стране Здоровейке.*

*Тема 3 В гостях у Мойдодыра*

Тема 4 Я хозяин своего здоровья - КВН

#### **3класс – 4 часа**

*Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»*

Тема 2 Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 «Остров здоровья» - игра

**4 класс- 4 часа**

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 3. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4 Как познать себя?

***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, жёлтый, зелёный (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 (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» (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» (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! (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 Иммунитет*

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

*Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.*

*Тема 7 Слагаемые здоровья (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» (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 смолоду».*

*Тема 5 Как избежать искривления позвоночника*

*Тема 6 Отдых для здоровья*

*Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье (викторина)*

## ***Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)***

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся 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!

### **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

### **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!»

### **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. (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» (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

(городской 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 (городской конкурс «Разговор о правильном питании»)

#### **4 класс (4 часа)**

Тема 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

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

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности (городской 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” (ролевая игра)

#### **2 класс (4 часа)**

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3 «Веснянка»

Тема 4 В мире интересного. (Научно –практическая конференция)

#### **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. (Научно –практическая конференция)

#### **4 класс (4 часа)**

Тема 1 Размышление о жизненном опыте

Тема 2.Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного.

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

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.

#### **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.

#### **3 класс (4 часа)**

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

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

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли.

#### **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». (Составление книги здоровья).

## 1 класс «Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол- во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды деятельности
	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>	<p>Формирование привычки к здоровому образу жизни.</p> <p>Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья.</p> <p>Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.</p> <p>Оценка культуры питания в собственной семье.</p> <p>Формирование привычки правильного здорового питания</p> <p>Анализ зависимости здоровья человека от культуры питания, на примере знакомых сказочных персонажей.</p>
1	Дорога к доброму здоровью	1	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	
3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	
	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>	
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	
6	Культура питания Приглашаем к чаю	1	
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	
8	Как и чем мы питаемся	1	
9	Красный, жёлтый, зелёный	1	
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	<p>Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата).</p> <p>Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей</p>
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	
11	Полезные и вредные продукты.	1	
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	

14	Как обезопасить свою жизнь	1	семьи.
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни.
16	В здоровом теле здоровый дух	1	
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья.
18	Зрение – это сила	1	
19	Осанка – это красиво	1	
20	Весёлые переменки	1	
21	Здоровье и домашние задания	1	Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	
	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	
23	“Хочу остаться здоровым”.	1	Приобретение социальных знаний.
24	Вкусные и полезные вкусности	1	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.
25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1	Получение опыта самостоятельного общественного действия
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	Развитие собственной творческой самостоятельности
	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>3</b>	
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.
28	Вредные и полезные привычки	1	Приобретение социальных знаний
29	“Я б в спасатели пошел”	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни.
	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>4</b>	
30	Опасности летом (просмотр видео	1	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную

	фильма)		деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
31	Первая доврачебная помощь	1	Приобретение социальных знаний
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья
33	Чему мы научились за год.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	

## 2 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды деятельности
	<i><b>Введение «Вот мы и в школе».</b></i>	<b>4</b>	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	
2	По стране Здоровейке	1	Приобретение и обобщение социальных знаний
3	В гостях у Мойдодыра	1	Получение опыта самостоятельного общественного действия
4	Я хозяин своего здоровья	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни.
	<i><b>Питание и здоровье</b></i>	<b>5</b>	Составление собственного

5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	меню здорового питания на неделю.
6	Культура питания. Этикет.	1	Разработка собственного рецепта «вкусной и полезной каши»
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	
8	«Что даёт нам море»		Оценка культуры питания в собственной семье.
9	Светофор здорового питания	1	Формирование привычки правильного здорового питания
			Анализ зависимости здоровья человека от культуры питания.
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	Составление режима дня школьника, включающего минутки активного отдыха, как одного из необходимых условий сохранения собственного здоровья.
10	Сон и его значение для здоровья человека	1	
11	Закаливание в домашних условиях	1	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	
13	Иммунитет	1	Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи.
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	
15	Спорт в жизни ребёнка.	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни.
16	Слагаемые здоровья	1	
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья.
17	Я и мои одноклассники	1	
18	Почему устают глаза?	1	Изучение правил и норм поведения, способствующих
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	
20	Шалости и травмы	1	
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	



22	Умники и умницы	1	сохранению и укреплению здоровья.  Разработка рекомендаций для одноклассников по снижению переутомления при подготовке домашних заданий
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	Приобретение социальных знаний.
23	С. Преображенский «Огородники»	1	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.
24	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1	Получение опыта самостоятельного общественного действия
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	Развитие собственной творческой самостоятельности
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>4</b>	Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья
27	Мир эмоций и чувств.	1	Разработка правил поведения, способствующих конструктивному общению.
28	Вредные привычки	1	Научно-практическая конференция по вопросам сохранения и укрепления здоровья.
29	«Веснянка»	1	Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья
30	В мире интересного	1	КТД «Наши успехи и достижения»
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	
31	Я и опасность.	1	
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	
33	Первая помощь при отравлении	1	
34	Наши успехи и достижения	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

### 3 класс «По дорожкам здоровья»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды деятельности	
	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>	Формирование привычки к здоровому образу жизни.  Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья.  Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.  Круглый стол «Готов поделиться советом»	
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		
2	Личная гигиена	1		
3	В гостях у Мойдодыра	1		
4	«Остров здоровья»	1	Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.  Круглый стол «Готов поделиться советом»  Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека и развитии общества  Изготовление листовок о правильном питании для первоклассников  Решение кроссворда «Питание и здоровье»	
	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>		
5	Игра «Смак»	1		
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1		
7	Вредные микробы	1		
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить			
9	«Чудесный сундучок»	1		
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>		
10	Труд и здоровье	1		Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную

11	Наш мозг и его волшебные действия	1	деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)	
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1		
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		Подвижные игры на свежем воздухе
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		Коллективный проект «Мое здоровье в моих руках»
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		
16	«Моё здоровье в моих руках»	1		
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>		
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1		
18	«Доброречие»	1	Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.	
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1		
20	«Бесценный дар- зрение».	1	Разработка рекомендаций для одноклассников	
21	Гигиена правильной осанки	1		
22	«Спасатели, вперёд!»	1		
	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>		
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	Игры и соревнования на свежем воздухе	
24	Движение это жизнь	1		
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	Проведение лектория для второклассников	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1		
	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>		
27	Мир моих увлечений	1	Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.	
28	Вредные привычки и их профилактика	1		
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.	1		
			Выработка	

	Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»		конструктивных форм коллективного сотрудничества
30	В мире интересного.	1	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)  Защита проекта «Чем больше знает человек, тем он сильнее»  Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья
31	Я и опасность.	1	
32	Лесная аптека на службе человека	1	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	
34	Чему мы научились и чего достигли	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

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

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол- во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды деятельности
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	Выступление агитбригады «Быть здоровым – здорово!»
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	
2	Правила личной гигиены	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3	Физическая активность и здоровье	1	
4	Как познать себя	1	Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении

			собственного здоровья.  Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>	Изучение литературы по проблеме укрепления и сохранения здоровья  Анализ культуры питания в семье
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	
6	Здоровая пища для всей семьи	1	Изготовление книги «Самые полезные рецепты»
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
8	Секреты здорового питания. Рацион питания		
9	«Богатырская силушка»	1	
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
10	Домашняя аптечка	1	
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	
13	«Береги зрение смолоду».	1	
14	Как избежать искривления позвоночника	1	Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья
15	Отдых для здоровья	1	
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	Организация и проведение диспутов
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	Подготовка и защита проекта «Мы здоровьем
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	

18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	дорожим»  Разработка правил безопасного поведения в школе и общественных местах для малышей
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья.
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
21	Мода и школьные будни	1	
22	Делу время , потехе час.	1	
	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	Приобретение социальных знаний.
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1	Получение опыта самостоятельного общественного действия
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1	Развитие собственной творческой самостоятельности
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	Организация и проведение лектория для третьеклассников «Внимание! Внимание! Еще раз о правильном питании!»
	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>	Формирование привычки к здоровому образу жизни
27	Размышление о жизненном опыте	1	Анализ собственного
28	Вредные привычки и их профилактика	1	

29	Школа и моё настроение	1	поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья
30	В мире интересного.	1	
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	Научно-практическая конференция «Я – за здоровый образ жизни!»
31	Я и опасность.	1	
32	Игра «Мой горизонт»	1	Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья
33	Гордо реет флаг здоровья	1	
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	Обобщение опыта по вопросу сохранения и укрепления собственного здоровья  Заключительный праздник «Быть здоровым – здорово!»
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	