

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Администрация Верхнедонского района Ростовской области
МБОУ Красноармейская ООШ



Приказ № 01-01/08 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Здоровейка»
для обучающихся 1 – 4 классов

п. Суходольный 2023-2024г.

Направление: спортивно-оздоровительное

Пояснительная записка

Целью изучения занятия по внеурочной деятельности «Здоровейка» является ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, вредными привычками и их профилактикой, применение лекарственных растений в профилактических целях.

Задачи:

- формирование представлений: о факторах влияющих на здоровье; о правильном (здоровом) питании и его режиме; о полезных продуктах; о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; о двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; о влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формирование 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.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	1	33
2 класс	1	35
3 класс	1	35
4 класс	1	35
Всего за уровень		138

Содержание внеурочной деятельности для 1 класса

Введение «Вот мы и в школе». 4 ч.

Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: дать представление о понятии «здоровье».

Питание и здоровье 5 ч.

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: познакомить с основами 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.

Моё здоровье в моих руках 7 ч.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты.

Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. День здоровья. «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: познакомить с влиянием окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни.

Я в школе и дома 6 ч.

Мой внешний вид – залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые перемены. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: проанализировать социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся, гигиена одежды, правила хорошего тона, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Чтоб забыть про докторов 4 ч.

«Хочу остаться здоровым». Вкусные и полезные вкусности. «Как хорошо здоровым быть». «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Я и моё ближайшее окружение 3ч.

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

Вредные и полезные привычки. «Я б в спасатели пошел».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: развитие познавательных процессов, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию

«Вот и стали мы на год взрослей» 4ч.

Опасности летом. Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: дать представление о первой доврачебной помощи, об опасностях в разное время года

Содержание внеурочной деятельности 2 класса

Введение «Вот мы и в школе». 4ч.

Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

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

Питание и здоровье 5ч

Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. «Я выбираю кашу». «Что даёт нам море». Светофор здорового питания

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: 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.

Моё здоровье в моих руках 7ч.

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. «Будьте здоровы». Иммунитет. «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: 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.

Я в школе и дома 6ч.

Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Умники и умницы.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: 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.

Чтоб забыть про докторов 4ч

С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни. «Самый здоровый класс». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Я и моё ближайшее окружение 4ч

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка». В мире интересного.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: 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.

«Вот и стали мы на год взрослей» 5ч

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Мои каникулы

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

Содержание внеурочной деятельности для 3 класса

Введение «Вот мы и в школе» 4 ч.

«Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: дать представление о понятии «здоровье».

Питание и здоровье 5ч.

Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.

Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. «Чудесный сундучок».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: познакомить с основами правильного питания, о здоровой пище Знания об основных витаминах в продуктах питания; о микробах

Моё здоровье в моих руках 7ч

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья. «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. «Как сохранять и укреплять свое здоровье». «Природа – источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: познакомить с влиянием труда на здоровье человека, чередование труда и отдыха, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Я в школе и дома 6ч

Мой внешний вид – залог здоровья. «Доброречие». Спектакль С. Преображенский «Капризка».

«Бесценный дар - зрение». Гигиена правильной осанки. «Спасатели, вперёд!»
Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: проанализировать социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся, гигиена одежды, правила хорошего тона, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Чтоб забыть про докторов 4ч

Шарль Перро «Красная шапочка». Движение это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Я и моё ближайшее окружение 4

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль . А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». В мире интересного.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: развитие познавательных процессов, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение.

«Вот и стали мы на год взрослей» 5

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». «Я-спасатель».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: дать представление о первой доврачебной помощи, об опасностях в разное время года

Содержание внеурочной деятельности для 4 класса

Введение «Вот мы и в школе». 4 ч.

«Дорога к доброму здоровью», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке», «В гостях у Мойдодыра

Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр», «Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме, участвовать в диалоге; умение слушать и понимать других. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности. формирование первоначальных представлений о значении здорового образа жизни.

Питание и здоровье 5ч.

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания, Приглашаем к чаю, Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе, умение учиться работать в группе, умение договариваться, сотрудничать, учиться работать по предложенному учителем плану. Формирование первоначальных представлений о значении здорового образа жизни, о его позитивном влиянии на развитие человека

Моё здоровье в моих руках 7ч.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк». «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа
Основные виды деятельности: умение перерабатывать полученную информацию, делать вывод. Умение учиться работать в группе, умение договариваться, сотрудничать, умение

отличать верное от неверного, Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.

***Я в школе и дома* 6ч.**

Мой внешний вид – залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые перемены. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: умение перерабатывать полученную информацию, делать вывод, умение сравнивать и группировать, учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе, формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

***Чтоб забыть про докторов*4ч.**

“Хочу остаться здоровым”. Вкусные и полезные вкусности. «Как хорошо здоровым быть». «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: ознакомление с правилами здорового образа жизни, учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе, учить умению давать самооценку, формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

***Я и моё ближайшее окружение* 4ч.**

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Вредные и полезные привычки. “Я б в спасатели пошел”.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: умение добывать новые знания, учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе, учиться работать по предложенному учителем плану, прогнозировать, учить умению самооценки, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

***«Вот и стали мы на год взрослей»* 5ч.**

Опасности летом (просмотр видео фильма). Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». В мире интересного.

Формы организации занятий: работа в группах, парах, индивидуальная работа

Основные виды деятельности: умение сравнивать и группировать, добывать новые знания, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, умение планировать собственную деятельность, формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Для 1 класса

Метпредметные

Регулятивные :

- *определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *проговаривать* последовательность действий.
- учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией

Познавательные:

- делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию
- перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы

Коммуникативные:

- *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)

Личностные

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

-*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.

-сформированность основ российской, гражданской идентичности

Для 2 класса

Метапредметные

Регулятивные:

-*определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.

- *проговаривать* последовательность действий

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

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога

- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса

-средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений

Познавательные:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию

- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные:

-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.

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

-*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.

-сформированность основ российской, гражданской идентичности

Для 3 класса

Метапредметные

Регулятивные :

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

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога

- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса

Познавательные:

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

Коммуникативные:

- 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

Личностные

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- 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.
- сформированность основ российской, гражданской идентичности

Выпускник уровня начального общего образования

Метапредметные

Регулятивные:

- *определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *проговаривать* последовательность действий на занятиях-учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога
- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса
- средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов).

Познавательные:

- 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
- перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (схематических рисунков).

Коммуникативные:

- 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).

Личностные

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

-*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.

-сформированность основ российской, гражданской идентичности

Тематический план «Здоровейка»

«По дорожкам здоровья»

Категория слушателей: обучающиеся 1,4 классов(31 час).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий:1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Основное содержание	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	Личная гигиена; значение утренней гимнастики для организма; техника безопасности в школе.	4
II	Питание и здоровье	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.	5
III	Моё здоровье в моих руках	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.	7
IV	Я в школе и дома	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.	6
V	Чтоб забыть про докторов	Закаливание организма, распорядок дня, правильное питание.	3
VI	Я и моё ближайшее окружение	Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.	2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.	2
	Итого:		31

Календарно-тематический план 31 часа, 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и	Кол-во	Планируемые результаты обучения УУД	Виды и формы контроля	Дата по	Дата по
-------	-------------------------	--------	-------------------------------------	-----------------------	---------	---------

	дисциплин	часов всего			плану	факту
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	Личностные: - мотивация вести ЗОЖ, соблюдать правила гигиены			
1	«Здоровый образ жизни»	1	Метапредметные	Устный опрос	06.09	–
1.2	Личная гигиена	1	Коммуникативные: -контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли	Текущий	13.09	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	Регулятивные: -Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. -Проговаривать последовательность действий на уроке. -Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану. -Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; Познавательные: -Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя 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; Знать/понимать: понятие «личная гигиена», объяснять значение утренней гимнастики для организма, факторы, укрепляющие здоровье.	Игра	20.09	
1.4	«Остров здоровья»	1		КВН	27.09	
II	Питание и здоровье	5	Личностные: -оценка правильность собственного питания;			
2.1	Игра «Смак»	1	-формирование этикета и культуры	Практическая работа.	04.10	

			питания. Метапредметные:	Повторение материала.		
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	Коммуникативные -Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. -Слушать и понимать речь других.	Устный опрос	11.10	
2.3	Вредные микробы	1	Познавательные: -Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя 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.	Текущий контроль	18.10	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	Регулятивные: -Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. -Проговаривать последовательность действий на уроке. -Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану. Знать основы правильного питания, владеть гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи, знать кулинарные традиции современности и прошлого. Объяснять необходимость употребления витаминов в продуктах питания, необходимость разнообразно питаться; классифицировать продукты по степени полезности. Рассуждать о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.	Викторина	15.11	
2.5	«Чудесный	1	Личностные:	Игра	22.11	

	сундучок»		-В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.			
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7				
3.1	Труд и здоровье	1	Метапредметные	Устный опрос	29.11	
3.2	Правильные привычки	1	Регулятивные: -Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.	Круглый стол	06.12	
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	-Проговаривать последовательность действий на уроке.	Конкурс рисунков	13.12	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	-Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с наглядным пособием.	Текущий контроль	20.12	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	-Учиться работать по предложенному учителем плану. -Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.	Беседа	27.12	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	-Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке Познавательные: - Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. - 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. -Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы. Коммуникативные: -Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи -Слушать и понимать речь других. -Выразительно читать и пересказывать текст. Знать: влияние окружающей среды	Круглый стол-повторение пройденного материала	10.01	

			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.			
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1	Личностные: -формирование здоровых установок	Текущий контроль	17.01	
IV	Я в школе и дома	6	и навыков ответственного поведения, снижающих			
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	вероятность приобщения к вредным привычкам. -формулировать социально	Самостоятельная работа	24.01	
4.2	«Доборечие»	1	одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в	Устный опрос	31.01	
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	образовательном учреждении. Метапредметные	Спектакль	07.02	
4.4	«Бесценный дар-зрение».	1	Регулятивные: -Определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно.	Текущий	14.02	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	-Учиться планировать учебную деятельность на уроке. -Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки -Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства. -Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем. Познавательные: -Ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг. -Делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи. -Добывать новые знания: находить необходимую информацию в	Игра	21.02	

			<p>предложенных учителем словарях и энциклопедиях</p> <p>-Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).</p> <p>-Перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>-Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>-Слушать и понимать речь других.</p> <p>-Выразительно читать и пересказывать текст.</p> <p>Вступать в беседу на уроке и в жизни.</p> <p>Знать: гигиену одежды, правила хорошего тона.</p>						
4.6	«Спасатели , вперёд!»	1	Личностные:	КВН	28.02				
V	Чтоб забыть про докторов	4	-бучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".						
5.1	Первая доврачебная помощь	1	Метапредметные: Коммуникативные -Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.				Устный опрос	07.03	
5.2	Движение - это жизнь	1	-Слушать и понимать речь других.				Соревнование	14.03	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	Познавательные: -Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя 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. Регулятивные: -Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью				Конкурс	21.03	

			<p>учителя.</p> <p>-Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p>-Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.</p>			
5.4	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности	1	<p>Личностные:</p> <p>-формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.</p> <p>Метапредметные</p>	Круглый стол	04.04	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	<p>Коммуникативные:</p> <p>-контроль, коррекция, оценка действий партнёра умение с достаточной полнотой и точностью</p>			
6.1	Мир моих увлечений	1	<p>выражать свои мысли</p> <p>Регулятивные:</p>	Беседа	11.04	
6.2	Учусь быть другом	1	<p>-Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</p> <p>-Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p>-Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.</p> <p>-Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;</p> <p>Познавательные:</p> <p>-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>-Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей;</p>	Игра	18.04	
6.3	«Доброта-лучшая красота». Кукольный спектакль	1	<p>учителя.</p> <p>-Проговаривать последовательность действий на уроке.</p> <p>-Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.</p> <p>-Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;</p> <p>Познавательные:</p> <p>-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>-Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей;</p>	Спектакль	25.04	
6.4	В мире интересного.		<p>Личностные</p> <p>-Оценивать жизненные ситуации</p>	Круглый стол	25.04	
VII	<i>«Вот и стали</i>	4	<p>(поступки людей) с точки зрения</p>			

	<i>мы на год взрослых»</i>		общепринятых норм и ценностей -Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.			
7.1	Я и опасность.	1		Беседа	16.05	
7.2	Лесная аптека на службе человека			Практическая работа	16.05	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	Самостоятельно определять и высказывать основы общечеловеческих нравственных ценностей.	Игра	23.05	
7.4	Чему мы научились и чего достигли		-В предложенных ситуациях делать выбор, какой поступок совершить. Знать первую доврачебную помощь в летний период, опасности летнего периода. Метапредметные: Коммуникативные -Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. -Слушать и понимать речь других. Познавательные: -Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя 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. Регулятивные: -Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. -Проговаривать последовательность действий на уроке. -Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.	Круглый стол	23.05	
	Итого	34				

Учебно-методический комплекс

1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012

2. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
4. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
8. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
11. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
12. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
13. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
14. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
16. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Календарно-тематический план для 2 класса

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во ча-сов	Дата прохождения т	
			По плану	Фактически
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4		
1	Игра «Что мы знаем о ЗОЖ»	1		
2	Викторина «По стране Здоровейке»	1		
3	Игра - викторина «В гостях у Мойдодыра»	1		
4	Конкурс «Я хозяин своего здоровья»	1		
	<i>Питание и здоровье</i>	5		
5	Игра «Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь».	1		
6	КВН «Культура питания. Этикет»	1		
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1		
8	Игра «Что даёт нам море»			
9	Конкурс рисунков «Светофор здорового питания»	1		

	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7		
10	Викторина «Сон и его значение для здоровья человека»	1		
11	Игра «Закаливание в домашних условиях»	1		
12	Конкурс День здоровья_«Будьте здоровы»	1		
13	Игра «Иммунитет»	1		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		
15	Конкурс «Спорт в жизни ребёнка»	1		
16	КВН «Слагаемые здоровья»	1		
	<i>Я в школе и дома</i>	6		
17	Викторина «Я и мои одноклассники»	1		
18	Игра «Почему устают глаза?»	1		
19	Игра-викторина «Гигиена позвоночника» Сколиоз	1		
20	Викторина «Шалости и травмы»	1		
21	Конкурс «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1		
22	Игра «Умники и умницы»	1		
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4		
23	Спектакль «С. Преображенский «Огородники»	1		
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1		
25	Конкурс День здоровья «Самый здоровый класс»	1		
26	Викторина «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1		
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4		
27	Конкурс «Мир эмоций и чувств»	1		
28	Игра «Вредные привычки»	1		
29	Конкурс рисунков «Веснянка»	1		
30	Викторина «В мире интересного»	1		
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	5		
31	Викторина «Я и опасность».	1		
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1		
33	Конкурс «Первая помощь при отравлении»	1		
34	Игра «Наши успехи и достижения»	1		
35	Конкурс рисунков « Мои каникулы»	1		

Календарно-тематический план для 3 класса

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Дата прохождения	
			По плану	Фактиче
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4		
1	КВН «Дорога к доброму здоровью»	1		
2	Игра «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		
	<i>Питание и здоровье</i>	5		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		

6	Игра «Культура питания». Приглашаем к чаю	1		
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1		
8	Викторина «Как и чем мы питаемся»	1		
9	Конкурс «Красный, жёлтый, зелёный»	1		
	Моё здоровье в моих руках	7		
10	Игра «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим»	1		
11	Игра-конкурс «Полезные и вредные продукты»	1		
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
14	Игра «Как обезопасить свою жизнь»	1		
15	Викторина «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1		
16	Веселые старты «В здоровом теле здоровый дух»	1		
	Я в школе и дома	6		
17	КВН «Мой внешний вид –залог здоровья»	1		
18	Игра- викторина «Зрение – это сила»	1		
19	Конкурс «Осанка – это красиво»	1		
20	Игра «Весёлые переменки»	1		
21	Викторина «Здоровье и домашние задания»	1		
22	Конкурс «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»	1		
	Чтоб забыть про докторов	4		
23	Спектакль “Хочу остаться здоровым”.	1		
24	Игра-викторина «Вкусные и полезные вкусы»	1		
25	Конкурс «Как хорошо здоровым быть»	1		
26	Игра «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
	Я и моё ближайшее окружение	4		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1		
28	Конкурс «Вредные и полезные привычки»	1		
29	Игра “Я б в спасатели пошел”	1		
30	Конкурс рисунков «В мире интересного.»	1		
	«Вот и стали мы на год взрослей»	5		
31	Игра- викторина «Я и опасность.»	1		
32	Игра «Мой горизонт»	1		
33	КВН «Гордо реет флаг здоровья»	1		
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		
35	Конкурс «В мире интересного»	1		

Календарно-тематический план для 4 класса

№	Разделы и темы	Кол - во часов	Дата прохождения тем	
			По плану	Факти чески
	Введение «Вот мы и в школе»	4		
1	КВН «Дорога к доброму здоровью»	1		
2	Игра «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		

	<i>Питание и здоровье</i>	5		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		
6	Игра «Культура питания» Приглашаем к чаю	1		
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1		
8	Викторина «Как и чем мы питаемся»	1		
9	Конкурс «Красный, жёлтый, зелёный»	1		
	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7		
10	Игра «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим»	1		
11	Игра-конкурс «Полезные и вредные продукты»	1		
12	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»	1		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
14	Игра «Как обезопасить свою жизнь»	1		
15	Викторина «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1		
16	Веселые старты «В здоровом теле здоровый дух»	1		
	<i>Я в школе и дома</i>	6		
17	КВН «Мой внешний вид – залог здоровья»	1		
18	Игра- викторина «Зрение – это сила»	1		
19	Конкурс «Осанка – это красиво»	1		
20	Игра «Весёлые переменки»	1		
21	Викторина «Здоровье и домашние задания»	1		
22	Конкурс «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»	1		
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4		
23	Спектакль “Хочу остаться здоровым”.	1		
24	Игра-викторина «Вкусные и полезные вкусы»	1		
25	Конкурс «Как хорошо здоровым быть»	1		
26	Игра «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1		
28	Конкурс «Вредные и полезные привычки»	1		
29	Игра “Я б в спасатели пошел”	1		
30	Конкурс рисунков «В мире интересного.»	1		
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	5		
31	Игра- викторина «Я и опасность.»	1		
32	Игра «Мой горизонт»	1		
33	КВН «Гордо реет флаг здоровья»	1		
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		
35	Конкурс «В мире интересного»	1		