

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»**

Приложение №3

к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Здоровейка»
на уровень начального общего образования
направление: спортивно - оздоровительное
(1 – 4 классы)

Срок реализации: 4 года

Разработчик: Занкина М.В., учитель начальных классов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровей - ка»

1. Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

1.1. Личностные результаты

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.

1.2. Метапредметные результаты

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.2.1. 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).

1.2.2. 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.

1.2.3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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, у обучающихся будут сформированы такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке.

Организация образовательной деятельности предполагает использование различных форм проведения занятий, адекватных возрастным возможностям младшего школьника: игры, дни здоровья, спортивные мероприятия, беседы, презентации, конкурсы рисунков, плакатов.

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

1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

2 класс: культура питания, закалывающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

3 класс: вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.

4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

1 класс

Раздел Введение. «Вот мы и в школе. Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Русская народная игра «Филин и пташка». В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К.Чуковский «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

Формы организации: беседа, игровой праздник.

Виды деятельности: участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на поставленные вопросы, формулировать правила, выражать чувства пантомимикой и мимикой, оценивать свои достижения.

Раздел «Питание и здоровье». Основы правильного питания. Полезные и вредные продукты. Значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого.

Формы организации: беседа, русские народные игры, викторина.

Виды деятельности: участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, формулировать правила, оценивать свои достижения.

Раздел «Моё здоровье в моих руках». Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха. Работа жизненно-важных органов человека. Профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

Формы организации: беседа, викторина, экскурсия, подвижные игры.

Виды деятельности: участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, формулировать правила, пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья, оценивать свои достижения.

Раздел «Я в школе и дома». Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в школе, дома, в обществе. Настроение в школе и дома.

Формы организации: беседа, игра – викторина, экскурсия, подвижные игры.

Виды деятельности: участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, формулировать правила, пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья, управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, противостоять влиянию вредных привычек, соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, оценивать свои достижения.

Раздел «Чтоб забыть про докторов». Закаливание организма. Знакомство с разными видами спорта. Пропаганда здорового образа жизни.

Формы организации: беседа, день здоровья, круглый стол, спортивные игры.

Виды деятельности: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отстаивать своё мнение, формулировать правила, выполнять физические упражнения.

Раздел «Я и моё ближайшее окружение». Вредные и полезные привычки. Отношения с окружающими. Чувства и эмоции.

Формы организации: беседа, выставка рисунков, подвижные игры.

Виды деятельности: управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, противостоять влиянию вредных привычек, соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, задавать вопросы, участвовать в беседе, высказывать своё мнение, слушать товарища.

Раздел «Вот и стали мы на год взрослей». Опасности летнего периода. Первая доврачебная помощь в летний период. Лекарственные растения. Летний отдых. Итоговое занятие - чему научились за год. Игры. Эстафеты.

Формы организации: беседа, спектакль, подвижные игры, практическая работа.

Виды деятельности: закаливать организм в летний период, оказывать первую помощь при укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах, участвовать в беседе, высказывать своё мнение, слушать товарища, вступать в диалог, формулировать правила, выражать чувства мимикой, голосом, оценивать свои достижения.

2 класс

Раздел Введение. «Вот мы и в школе. Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья. Народные игры.

Формы организации: беседа, народные игры.

Виды деятельности: участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на поставленные вопросы, формулировать правила, оценивать свои достижения.

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

Формы организации: беседа, игра, спектакль.

Виды деятельности: различать «полезные» и «вредные» продукты, знать основные правила культурного поведения во время приёма пищи, составлять рациональное полезное меню, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, формулировать правила, оценивать свои достижения, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, выражать чувства пантомимикой и мимикой, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

Раздел «Моё здоровье в моих руках». Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. «Будьте здоровы». Иммуитет. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья.

Формы организации: беседа, викторина, подвижные игры.

Виды деятельности: составлять и соблюдать свой режим дня, закаляться, чередовать труд и отдых, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, формулировать правила, пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья, оценивать свои достижения.

Раздел «Я в школе и дома». 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: беседа, практическая работа, экскурсия, игра.

Виды деятельности: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте. Отвечать за свои поступки. Отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять влиянию вредных привычек, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, формулировать правила, управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, оценивать свои достижения.

Раздел «Чтоб забыть про докторов». С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни. Выставка рисунков. День здоровья. «Самый здоровый класс». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.

Формы организации: беседа, выставка рисунков, весёлые старты, подвижные игры.

Виды деятельности: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отстаивать своё мнение, формулировать правила, выполнять физические упражнения, организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования.

Раздел «Я и моё ближайшее окружение». Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка». В мире интересного. Спортивные игры.

Формы организации: беседа, экскурсия, подвижные спортивные игры.

Виды деятельности: управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, задавать вопросы, участвовать в беседе, высказывать своё мнение, слушать товарища, организовывать и простейшие соревнования.

Раздел «Вот и стали мы на год взрослей». Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения. Игры. Эстафеты.

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, подвижные игры, практическая работа.

Виды деятельности: закаливать организм в летний период, оказывать первую помощь при укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах, выражать чувства пантомимикой и мимикой, участвовать в беседе, высказывать своё мнение, слушать товарища, вступать в диалог, оценивать свои достижения, формулировать правила.

3 класс

Раздел Введение. «Вот мы и в школе. «Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья».

Формы организации: беседа, практическое занятие, конкурс рисунков, народные игры.

Виды деятельности: участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на поставленные вопросы, формулировать правила, оценивать свои достижения, пользоваться средствами выразительности в живописи, передавать своё эмоциональное состояние, формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению.

Раздел «Питание и здоровье». Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. «Чудесный сундучок».

Формы организации: беседа, подвижные игры, практическое занятие, защита проекта.

Виды деятельности: различать «полезные» и «вредные» продукты, знать основные правила культурного поведения во время приёма пищи, составлять рациональное полезное меню, преобразовывать практическую задачу в познавательную, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, формулировать правила, оценивать свои достижения, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

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

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, экскурсия, день здоровья, подвижные игры.

Виды деятельности: составлять и соблюдать свой режим дня, закаляться, чередовать труд и отдых, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, формулировать правила, пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья, организовывать и проводить подвижные игры, оценивать свои достижения.

Раздел «Я в школе и дома». Мой внешний вид – залог здоровья. «Доборечие». Спектакль С. Преображнский «Капризка». «Бесценный дар - зрение». Гигиена правильной осанки. «Спасатели, вперёд!»

Формы организации: беседа, практическая работа, спектакль, подвижные игры.

Виды деятельности: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять влиянию вредных привычек, выражать чувства пантомимикой и мимикой, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, формулировать правила, управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, оценивать свои достижения.

Раздел «Чтоб забыть про докторов». Шарль Перро «Красная шапочка». Движение это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусоности.

Формы организации: беседа, выставка рисунков, день здоровья, подвижные игры.

Виды деятельности: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье, передавать своё эмоциональное состояние, формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отстаивать своё мнение, формулировать правила, организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования.

Раздел «Я и моё ближайшее окружение». 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: беседа, выставка рисунков, спектакль.

Виды деятельности: управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, задавать вопросы, участвовать в беседе, высказывать своё мнение, слушать товарища, выражать чувства пантомимикой и мимикой, передавать своё эмоциональное состояние.

Раздел «Вот и стали мы на год взрослей». Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли.

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, подвижные игры, практическая работа.

Виды деятельности: закалять организм в летний период, пользоваться компьютером для поиска информации и предоставления результата, пользуясь алгоритмом описывать объект наблюдения, участвовать в беседе, высказывать своё мнение, слушать товарища, вступать в диалог, оценивать свои достижения, формулировать правила.

4 класс

Раздел Введение. «Вот мы и в школе. «Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Как познать себя.

Формы организации: беседа, практическое занятие, подвижные игры.

Виды деятельности: участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на поставленные вопросы, формулировать правила, формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению, пользоваться компьютером для поиска информации и предоставления результата, оценивать свои достижения.

Раздел «Питание и здоровье». Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. «Богатырская силушка».

Формы организации: беседа, практическое занятие, подвижные игры, защита проекта.

Виды деятельности: различать «полезные» и «вредные» продукты, знать основные правила культурного поведения во время приёма пищи, составлять рациональное полезное меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, преобразовывать практическую задачу в

познавательную, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, формулировать правила, формулировать собственное мнение, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, оценивать свои достижения.

Раздел «Моё здоровье в моих руках». Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни». Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, экскурсия, подвижные игры.

Виды деятельности: выполнять физические упражнения для развития физических навыков, составлять и соблюдать свой режим дня, закаляться, чередовать труд и отдых, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, формулировать правила, пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья, организовывать и проводить подвижные игры, оценивать свои достижения.

Раздел «Я в школе и дома». 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: беседа, практическая работа, самостоятельная работа, подвижные игры.

Виды деятельности: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, отвечать за свои поступки, противостоять влиянию вредных привычек, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, использовать средства выразительности при создании рисунков, пользоваться компьютером для поиска информации и предоставления результата, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, формулировать правила, управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, оценивать свои достижения.

Раздел «Чтоб забыть про докторов». Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни». Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.

Формы организации: беседа, спектакль, день здоровья, практическая работа, подвижные игры.

Виды деятельности: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье, передавать своё эмоциональное состояние, пользоваться компьютером для поиска информации и предоставления результата, формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению, участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отстаивать своё мнение, формулировать правила, выполнять физические упражнения, организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования.

Раздел «Я и моё ближайшее окружение». Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. В мире интересного.

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, выставка рисунков.

Виды деятельности: управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, задавать вопросы, участвовать в беседе, высказывать своё мнение, слушать товарища, передавать своё эмоциональное состояние, пользоваться компьютером для поиска информации и предоставления результата, формулировать правила, оценивать свои достижения.

Раздел «Вот и стали мы на год взрослей». Я и опасность. Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья. «Умеем ли вы вести здоровый образ жизни».

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, подвижные игры, практическая работа.

Виды деятельности: закаливать организм в летний период, пользоваться компьютером для поиска информации и предоставления результата, пользуясь алгоритмом описывать объект наблюдения, участвовать в беседе, высказывать своё мнение, слушать товарища, вступать в диалог, оценивать свои достижения, формулировать правила.

3. Тематическое планирование

1 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
Введение. Вот мы и в школе. 4ч.		
1.	Дорога к доброму здоровью. Русская народная игра «У медведя во бору».	1
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Русская народная игра «Филин и пташка».	1
3.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К.Чуковский «Мойдодыр».	1
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1
Питание и здоровье. 5ч.		
5.	Витаминная тарелка на каждый день.	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
Моё здоровье в моих руках. 7ч.		
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 воспринимает человек».	1
14.	Как обезопасить свою жизнь.	1
15.	День Здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим!»	1
16.	В здоровом теле – здоровый дух.	1
Я в школе и дома. 6ч.		
17.	Мой внешний вид - залог здоровья.	1
18.	Зрение – это сила.	1
19.	Осанка – это красиво.	1
20.	Весёлые переменки.	1
21.	Здоровье и домашние задания.	1
22.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1
Чтоб забыть про докторов. 4ч.		
23.	Хочу остаться здоровым.	1
24.	Вкусные и полезные вкусоности.	1
25.	День Здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1
26.	Как сохранять и укреплять своё здоровье.	1
Я и моё ближайшее окружение. 3ч.		
27.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1
28.	Выставка рисунков «Моё настроение».	1
29.	Вредные и полезные привычки.	1
Вот и стали мы на год взрослей. 4ч.		
30.	Опасности летом (просмотр видеофильма).	1
31.	Первая доврачебная помощь.	1
32.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка».	1
33.	Чему мы научились за год.	1

2 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
Введение. Вот мы и в школе. 4ч.		
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.	1
2.	По стране Здоровейке.	1
3.	В гостях у Мойдодыра.	1
4.	Я хозяин своего здоровья.	1
Питание и здоровье. 5ч.		
5.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
6.	Культура питания. Этикет.	1
7.	Спектакль «Я выбираю кашу».	1
8.	«Что даёт нам море».	1
9.	Светофор здорового питания.	1
Моё здоровье в моих руках. 7ч.		
10.	Сон и его значение для здоровья человека.	1
11.	Закаливание в домашних условиях.	1
12.	День здоровья «Будьте здоровы».	1
13.	Иммунитет.	1
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
15.	Спорт в жизни ребёнка.	1
16.	Слагаемые здоровья.	1
Я в школе и дома. 6ч.		
17.	Я и мои одноклассники.	1
18.	Почему устают глаза?	1
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1
20.	Шалости и травмы.	1
21.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.	1
22.	Умники и умницы.	1
Чтоб забыть про докторов. 4ч.		
23.	С. Преображенский «Огородники».	1
24.	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1
25.	День здоровья «Самый здоровый класс».	1
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности.	1
Я и моё ближайшее окружение. 3ч.		
27.	Мир эмоций и чувств.	1
28.	Вредные привычки	1
29.	«Веснянка». В мире интересного.	1
Вот и стали мы на год взрослей. 4ч.		
30.	Я и опасность.	1
31.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».	1
32.	Первая помощь при отравлении.	1
33.	Наши успехи и достижения.	1

3 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
Введение. Вот мы и в школе. 4ч.		
1.	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2.	Личная гигиена.	1
3.	В гостях у Мойдодыра.	1
4.	«Остров здоровья».	1
Питание и здоровье. 5ч.		
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.	1
9.	«Чудесный сундучок».	1
Моё здоровье в моих руках. 7ч.		
10.	Труд и здоровье.	1
11.	Наш мозг и его волшебные действия.	1
12.	День здоровья «Хочу остаться здоровым».	1
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
15.	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1
16.	«Моё здоровье в моих руках».	1
Я в школе и дома. 6ч.		
17.	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
18.	«Доброречие».	1
19.	Спектакль С. Преображнский «Капризка».	1
20.	«Бесценный дар - зрение».	1
21.	Гигиена правильной осанки	1
22.	«Спасатели, вперёд!»	1
Чтоб забыть про докторов. 4ч.		
23.	Шарль Перро «Красная шапочка».	1
24.	Движение это жизнь.	1
25.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	1
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности.	1
Я и моё ближайшее окружение. 3ч.		
27.	В мире интересного. Мир моих увлечений.	1
28.	Вредные привычки и их профилактика.	1
29.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	1
Вот и стали мы на год взрослей. 4ч.		
30.	Я и опасность.	1
31.	Лесная аптека на службе человека.	1
32.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1
33.	Чему мы научились и чего достигли.	1

4 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
Введение. Вот мы и в школе. 4ч.		
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1
2.	Правила личной гигиены.	1
3.	Физическая активность и здоровье.	1
4.	Как познать себя.	1
Питание и здоровье. 5ч.		
5.	Питание необходимое условие для жизни человека.	1
6.	Здоровая пища для всей семьи.	1
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
9.	«Богатырская силушка».	1
Моё здоровье в моих руках. 7ч.		
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
15.	Отдых для здоровья.	1
16.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1
Я в школе и дома. 6ч.		
17.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1
18.	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
19.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро».	1
20.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21.	Мода и школьные будни.	1
22.	Делу время, потехе час.	1
Чтоб забыть про докторов. 4ч.		
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1
24.	День здоровья «За здоровый образ жизни».	1
25.	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники».	1
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1
Я и моё ближайшее окружение. 3ч.		
27.	Размышление о жизненном опыте.	1
28.	Вредные привычки и их профилактика.	1
29.	В мире интересного. Школа и моё настроение.	1
Вот и стали мы на год взрослей. 4ч.		
30.	Я и опасность.	1
31.	Игра «Мой горизонт».	1
32.	Гордо реет флаг здоровья.	1
33.	«Умеем ли вы вести здоровый образ жизни».	1