



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Многопрофильный лицей города Димитровграда Ульяновской области»  
имени заслуженного учителя школы РСФСР Ривгата Рашитовича Ибрагимова  
Форма-Рабочая программа по учебному предмету, курсу

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ МПЛ

Д.А. Дырдин

« 29 » августа 20 23 г.

Приказ № 220-од от « 29 » августа 20 23 г.

Рабочая программа по учебному предмету, курсу

Название учебного предмета, курса	Здоровейка
Класс	1-4
Уровень образования	начальное общее образование
Срок реализации программы	4 года
Количество часов	всего 33-34 часа в год; в не- 1 час делю
Рабочая программа составлена на основе	Составлена на основе Требований к результатам освое- ния Основной образовательной программы НОО МБОУ МПЛ, программы Воспитания МБОУ МПЛ
Учебно-методический комплекс	
Рабочую программу составил (а)	Абуталипова Д.Е., Андропова Е.В., Аннина Л.В., Антоно- ва Т.А., Галиуллина Г.Р., Грешкова Н.М., Дулова Е.С., Захарова Н.П., Кондакова Е.Р., Лисина Е.В., Медве- дева Н.С., Михайлина И.Н., Платонова Г.В., Пясецкая Т.А., Скрытникова Е.М. Степучева О.Д., Шакмаева Г.А., Шестоперова В.А., Янкова Л.А.,
Город	Димитровград
Год разработки программы	2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Содержание учебного предмета	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов	8

Рабочая программа учебного курса «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классы на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания МБОУ МПЛ. Общее число часов, отведённых на изучение «Здоровейки» на 1 час в неделю: 1 класс – 33ч в год, 2-4 классы – 34ч в год

### **Пояснительная записка**

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

**Актуальность и перспективность курса.** Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**Назначение программы.** Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

**Цель курса:** сохранение и укрепление здоровья учеников начальной школы в процессе образовательной деятельности.

#### **Основные задачи:**

- Вызвать у учащихся начальных классов интерес к основам здоровья, позволив ощутить красоту и радость движения;
- Формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;

- Обучить школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
- Добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
- Воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды 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.

### **1Содержание программы**

**Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:**

- «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.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 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 «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».***

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

#### **1 класс**

*Тема 1 Дорога к доброму здоровью*

*Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке*

*Тема 3 В гостях у Мойдодыра*

Кукольный спектакль

К. Чуковский «Мойдодыр»

*Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)*

#### **2 класс-**

*Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ*

*Тема 2 По стране Здоровейке*

*Тема 3 В гостях у Мойдодыра*

*Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)*

#### **3 класс –**

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

*Тема 2* Личная гигиена

*Тема 3* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4* «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

#### **4 класс-**

*Тема 1* «Здоровье и здоровый образ жизни»

*Тема 2* Правила личной гигиены

*Тема 3* Физическая активность и здоровье

*Тема 4* Как познать себя (Текущий контроль знаний – За круглым столом)

#### **Раздел 2. Питание и здоровье**

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 –**

*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 (Текущий контроль знаний - викторина)

#### **2 класс-**

*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 (Текущий контроль знаний - викторина)

#### **3 класс-**

*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» *Текущий контроль знаний – КВН*

#### **4 класс-**

*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» *Текущий контроль знаний –КВН*

#### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках***

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**

*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 *Текущий контроль знаний (Викторина)*

#### **2 класс**

*Тема 1* Сон и его значение для здоровья человека

*Тема 2* Закаливание в домашних условиях

*Тема 3* День здоровья «Будьте здоровы»

*Тема 4* Иммуитет

*Тема 5* Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье.

*Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.*

*Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом*

### **3 класс**

*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» Текущий контроль знаний - викторина*

### **4 класс**

*Тема 1 Домашняя аптечка*

*Тема 2 «Мы за здоровый образ жизни»*

*Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»*

*Тема 4 «Береги зрение с молодую».*

*Тема 5 Как избежать искривления позвоночника*

*Тема 6 Отдых для здоровья*

*Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Текущий контроль знаний - викторина **Раздел***

### **4. Я в школе и дома**

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

### **1 класс**

*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 Текущий контроль знаний.*

## **2 класс**

*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. Текущий контроль знаний*

## **3 класс**

*Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья*

*Тема 2 «Доблоречие»*

*Тема 3 Спектакль С. Преображенский «Капризка»*

*Тема 4 «Бесценный дар- зрение»*

*Тема 5 Гигиена правильной осанки*

*Тема 6 «Спасатели, вперёд!» Текущий контроль знаний*

## **4 класс**

*Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»*

*Тема 2 «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!» Те-*

*ма 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»*

*Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?*

*Тема 5 Мода и школьные будни*

*Тема 6 Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина*

## ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов***

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

## **1 класс**

*Тема 1 Хочу остаться здоровым*

*Тема 2 Вкусные и полезные вкусоности*

*Тема 3 День здоровья\_ «Как хорошо здоровым быть»*

*Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний - круглый стол*

## **2 класс**

*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 вкусоности*

## **3 класс**

*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 вкусоности*

## **4 класс**

*Тема 1 Чтоб 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 вкусоности*

## ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение***

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**

*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! Текущий контроль знаний- ролевая игра*

## **2 класс**

*Тема 1 Мир эмоций и чувств*

*Тема 2 Вредные привычки*

*Тема 3 «Веснянка»*

*Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний-*

## **3 класс**

*Тема 1 Мир моих увлечений*

*Тема 2 Вредные привычки и их профилактика* *Тема 3*  
*Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.*

*Тема 3 Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»*

*Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний*

## **4 класс**

*Тема 1 Размышление о жизненном опыте*

*Тема 2 Вредные привычки и их профилактика*

*Тема 3 Школа и моё настроение*

*Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний - итоговая диагностика*

## ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»***

*Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.*

## **1 класс**

*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. Итоговый контроль знаний - диагностика.*

## **2 класс**

*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. Итоговый контроль знаний - диагностика

### **3 класс**

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. Итоговый контроль знаний- диагностика.

### **4 класс**

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». итоговый контроль знаний- Диагностика.  
Составление книги здоровья.

### **Формы и методы обучения**

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>тематика</b>
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим —Я б в спасатели пошел «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений

школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»
участие в конкурсах	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся

формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**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).

**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.

#### **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.

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

### **Тематическое планирование 1 класс «Первые шаги к здоровью»**

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина

III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

### 1 класс

дата	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4	1	1	2	
1	Дорога к доброму здоровью	1			1	Игры
2	Здоровье в порядке- спасибо за-рядке	1			1	Беседа
3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1			просмотр тематических видеофильмов
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1		праздник
II	<b>Питание и здоровье</b>	5	3		2	
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1			Конкурс
6	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1	Круглый стол
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1			Ролевая игра
8	Как и чем мы питаемся	1	1			Беседа
9	Красный, жёлтый, зелёный	1			1	викторина
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7	3		4	
10	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1			Беседа
11	Полезные и вредные продукты.	1	1			Игры
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1			Ролевая игра



13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1	экскурсия
14	Как обезопасить свою жизнь	1			1	Беседа
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1	день здоровья
16	В здоровом теле здоровый дух	1			1	викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6	3		3	
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			Беседа
18	Зрение – это сила	1	1			Беседа
19	Осанка – это красиво	1			1	Беседа
20	Весёлые перемены	1			1	Игры
21	Здоровье и домашние задания	1	1			викторина
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1	Игра- викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4	1		3	
23	—Хочу остаться здоровым!	1	1			Круглый год
24	Вкусные и полезные вкусы	1			1	просмотр тематических видеофильмов
25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1			1	День здоровья
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1	круглый стол
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	3	2		1	
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1			день вежливости
28	Вредные и полезные привычки	1	1			беседа
29	—Я б в спасатели пошел!	1			1	Ролевая игра
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4	2		2	
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1			просмотр тематических видеофильмов
31	Первая доврачебная помощь	1			1	Игры
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1			Ролевая игра
33	Чему мы научились за год.	1			1	диагностика
	Итого:	33	15	1	17	

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

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма кон- троля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

## 2 класс

дата	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контрол я
			лекции	выездн ые занятия, стажиро вки, дело- вые игры	практ ически е заняти я	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4	1		2	Игры
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1	Беседа
2	По стране Здоровейке	1			1	Ролевая игра
3	В гостях у Мойдодыра	1	1			Ролевая игра
4	Я хозяин своего здоровья	1			1	КВН
II	<b>Питание и здоровье</b>	5	3		2	
5	Правильное питание – залог здо- ровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1			Беседа
6	Культура питания. Этикет.	1			1	Беседа
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1			Ролевая игра
8	«Что даёт нам море»	1	1			Игра
9	Светофор здорового питания	1			1	викторина
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7	4		3	

10	Сон и его значение для здоровья человека	1	1			Беседа
11	Закаливание в домашних условиях	1	1			просмотр тематических видеофильмов
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	1			День здоровья
13	Иммунитет	1			1	Игры
14	Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1			1	Беседа
15	Спорт в жизни ребёнка.	1	1			Игра
16	Слагаемые здоровья	1			1	за круглым столом
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6	3		3	
17	Я и мои одноклассники	1	1			Ролевая игра
18	Почему устают глаза?	1	1			просмотр тематических видеофильмов
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1	просмотр тематических видеофильмов
20	Шалости и травмы	1			1	Круглый стол
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1			Беседа
22	Умники и умницы	1			1	КВН
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4	1		3	
23	С. Преображенский «Огородники»	1	1			Беседа
24	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1			1	круглый стол
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1			1	День здоровья
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	городской конкурс
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4	2		2	
27	Мир эмоций и чувств.	1	1			Круглый стол
28	Вредные привычки	1	1			Беседа
29	«Веснянка»	1			1	Игра
30	В мире интересного	1			1	Научно- практическая конференция
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4	2		2	
31	Я и опасность.	1	1			Беседа
32	Чем и как можно отравиться. Ку-	1			1	Игры

	кольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»					
33	Первая помощь при отравлении	1	1			Круглый стол
34	Наши успехи и достижения	1			1	диагностика
	Итого:	34	16		18	

### 3 класс «По дорожкам здоровья»

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма кон- троля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Беседа
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игры
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	просмотр те- матических видеофильмов
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

### 3 класс

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

дата	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контрол я
			лекци и	выездн ые занятия, стажиро вки, дело- вые игры	практ ически е зани я	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4	1		2	
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1			1	Беседа

2	Личная гигиена	1			1	Беседа
3	В гостях у Мойдодыра	1	1			Ролевая игра
4	«Остров здоровья»	1			1	Игра
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5	3		2	
5	Игра «Смак»	1	1			Игра
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1			1	Круглый стол
7	Вредные микробы	1	1			просмотр тематических видеофильмов
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	1			просмотр тематических видеофильмов
9	«Чудесный сундучок»	1			1	КВН
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7	4		3	
10	Труд и здоровье	1	1			Беседа
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	1			Беседа
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	1			День здоровья
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1			1	викторина
14	Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1			1	Беседа
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1			экскурсия
16	«Моё здоровье в моих руках»	1			1	викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6	3		3	
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1			Круглый стол
18	«Доблоречие»	1	1			Игра
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1			1	Ролевая игра
20	«Бесценный дар- зрение».	1			1	просмотр тематических видеофильмов
21	Гигиена правильной осанки	1	1			Беседа
22	«Спасатели , вперёд!»	1			1	викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4	1		3	
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1			викторина
24	Движение это жизнь	1			1	Беседа

25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1			1	День здоро- вья
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1			1	конкурс
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	4	2		2	
27	Мир моих увлечений	1	1			Круглый стол
28	Вредные привычки и их профилак- тика	1	1			Игра
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1	Ролевая игра
30	В мире интересного.	1				Научно – практическая конференция
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	4	2		2	
31	Я и опасность.	1	1			Круглый стол
32	Лесная аптека на службе человека	1			1	викторина
33	Игра «Не зная броду, не суйся в во- ду»	1	1			КВН
34	Чему мы научились и чего достигли	1			1	диагностика
	Итого:	34	16		18	

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

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма кон- троля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра- Викто- рина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно- прак- тическая кон-

					ференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоро- вья
	Итого:	34	16	18	

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

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

дата	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездн ые занятия, стажировки, деловые игры	практически е занятия	
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4	1		3	
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			1	Беседа
2	Правила личной гигиены	1			1	Беседа
3	Физическая активность и здоровье	1	1			Игра
4	Как познать себя	1			1	За круглым столом
II	<b>Питание и здоровье</b>	5	3		2	
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1			За круглым столом
6	Здоровая пища для всей семьи	1			1	Беседа
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1			Научно-практическая конференция
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	1			Научно-практическая конференция
9	«Богатырская силушка»	1			1	КВН
III	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7	4		3	
10	Домашняя аптечка	1	1			За круглым столом
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1			Беседа
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1			Научно-практическая

						конференция
13	«Береги зрение с молодую».	1			1	викторина
14	Как избежать искривления позвоночника	1			1	Научно-практическая конференция
15	Отдых для здоровья	1	1			День здоровья
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1	викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6	3		3	
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1			Игра
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1			Игра
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1			1	Ролевая игра
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1	Беседа
21	Мода и школьные будни	1	1			Беседа
22	Делу время , потехе час.	1			1	Игра - викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4	1		3	
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1			За круглым столом
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.	1			1	День здоровья
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			1	Ролевая игра
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	Конкурс
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4	2		2	
27	Размышление о жизненном опыте	1	1			За круглым столом
28	Вредные привычки и их профилактика	1	1			Беседа
29	Школа и моё настроение	1			1	Беседа
30	В мире интересного.	1				Научно – практическая конференция
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4	2		2	
31	Я и опасность.	1	1			Беседа



32	Игра «Мой горизонт»	1			1	Игра
33	Гордо реет флаг здоровья	1	1			викторина
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			1	Диагностика. Книга здоровья
	Итого:	34	16		18	

Для реализации программы «Здоровейка» необходима материально-техническая база:

### 1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.; □ измерительные приборы: весы, часы и их модели.

### 2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

### Предполагаемые результаты курса:

1. **Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение знаний о своём организме, правильном питании, режиме дня, об особенностях влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
2. **Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.
3. **Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Результаты достижений обучающихся фиксируются в портфолио ученика.