

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гетуновская средняя общеобразовательная школа**

Аннотация к рабочей программе
учебного курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана в соответствии с ФГОС НОО и реализуется 4 года 1-4 классах.

Рабочая программа разработана учителем в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по *учебному курсу внеурочной деятельности «Здоровейка»*

Рабочая программа *учебного курса внеурочной деятельности* является частью ООП НОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

Дата: 29.08.2024

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гетуновская средняя общеобразовательная школа**

Выписка
из основной образовательной программы начального общего
образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей начальных классов
Протокол № 1

от "29" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
Е.Н.Землянко

от "29" августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Здоровейка»
для начального общего образования

Срок реализации: **4 года** (с 1 по 4 класс)

Составитель: Землянко Елена Николаевна
учитель начальных классов

Выписка верна 30.08.2024года
Директор школы П.М.Поплевко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

-осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

На реализацию рабочей программы курса «Здоровейка» в 1-м классе отводится 33 часа 1 классе (1 раз в неделю), во 2-4 классах – по 34 часа в год (1 раз в неделю). Общий объём составляет 135 часов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

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

Дорога к доброму здоровью.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».

Русская народная игра «Филин и пташка».

Русская народная игра «Кот и мышь»

Русская народная игра «Горелки».

«В гостях у Мойдоды-ра». Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр».

Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

2 класс

Что мы знаем о ЗОЖ

По стране Здоровейке

В гостях у Мойдодыра

Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

3 класс

«Здоровый образ жизни, что это?»

Личная гигиена

В гостях у Мойдодыра

«Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс

«Здоровье и здоровый образ жизни»

. Правила личной гигиены

Физическая активность и здоровье

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

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины- наши друзья и помощники».

Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Культура питания.

«Приглашаем к чаю».

Игры «Баба Яга», «Три характера».

Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).

Игры: «Повтори за мной», «Запомни движения» , «Художник»

Как и чем мы питаемся.

2 класс

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 (Текущий контроль знаний- викторина)

3 класс

Игра «Смак»

Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Вредные микробы

Что такое здоровая пища и как её приготовить

«Чудесный сундучок» *Текущий контроль знаний – КВН*

4 класс

Тема 1 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» *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

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Полезные и вредные продукты.

Экскурсия: «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Как обезопасить свою жизнь.

2 класс

Сон и его значение для здоровья человека

Закаливание в домашних условиях

День здоровья «Будьте здоровы»

Иммунитет

Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Спорт в жизни ребёнка.

Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс

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» Текущий контроль знаний - викторина

4 класс

Домашняя аптечка

«Мы за здоровый образ жизни»

Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

«Береги зрение смолоду».

Как избежать искривления позвоночника

Отдых для здоровья

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

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.

2 класс (6 часов)

Я и мои одноклассники

Почему устают глаза?

Гигиена позвоночника. Сколиоз

Шалости и травмы

«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс

Мой внешний вид – залог здоровья

«Доборечие»

Спектакль С. Преображенский «Капризка»

«Бесценный дар - зрение»

Гигиена правильной осанки

«Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний

4 класс

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Что такое дружба? Как дружить в школе?

Мода и школьные будни

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

“Хочу остаться здоровым”.

Вкусные и полезные вкусности.

«Как сохранять и укреплять свое здоровье».

2 класс

С. Преображенский «Огородники»

Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

День здоровья «Самый здоровый класс»

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний- школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

3 класс

Шарль Перро «Красная шапочка»

Движение это жизнь

День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

День здоровья «За здоровый образ жизни».

Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

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

Моё настроение. Передай улыбку по кругу.

Выставка рисунков «Моё настроение»

Вредные и полезные привычки.

2 класс

Мир эмоций и чувств

Вредные привычки

«Веснянка»

В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция

3 класс

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. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция

4 класс

Размышление о жизненном опыте

.Вредные привычки и их профилактика

Школа и моё настроение

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

Опасности летом.

Первая доврачебная помощь.

Чему мы научились за год

.2 класс

Я и опасность.

Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».

Первая помощь при отравлении.

Наши успехи и достижения.

3 класс

Я и опасность.

Лесная аптека на службе человека

Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс (4 часа)

Я и опасность.

Игра «Мой горизонт»

Гордо реет флаг здоровья

«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика.

Составление книги здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

— 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 «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

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

Оздоровительные результаты:

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс «Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				По плану	Фактически	
Введение «Вот мы и в школе»						
1	Дорога к доброму здоровью.	1	Беседа			http://nachalka.info
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке. «Море волнуется – раз».	1	Утр.зарядка Игра.			http://nachalka.info
3	Русская народная игра «Филин и пташка». «Кот и мышь». «Горелки».	1	Игра.			http://nachalka.info
4	«В гостях у Мойдодыра». Кукольный спектакль. К.Чуковский «Мойдодыр».	1	Спектакль			http://nachalka.info
«Питание и здоровье»						
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины-наши друзья и помощники».	1	Урок – игра. Конкурс			http://nachalka.info
6	Культура питания. «Приглашаем к чаю». Игры «Баба Яга», «Три характера».	1	Беседа. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.			http://nachalka.info
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр) Игры: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник»	1	Театр. Игры на развитие памяти.			http://nachalka.info
«Моё здоровье в моих руках»						
8	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	Беседа			http://nachalka.info
9	Как обезопасить свою жизнь. Полезные и вредные продукты.	1	Беседа Игра			http://nachalka.info
10	Экскурсия: «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	Экскурсия			http://nachalka.info
«Я в школе и дома»						
11	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Беседа			http://nachalka.info

12	Зрение – это сила. Осанка – это красиво	1	Беседа			http://nachalka.info
13	Здоровье и домашние задания. Весёлые перемены.	1	Беседа			http://nachalka.info
Чтоб забыть про докторов.						
14	“Хочу остаться здоровым”. Вкусные и полезные вкусности.	1	Беседа Практическое занятие			http://nachalka.info
15	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	Круглый стол			
«Я и моё ближайшее окружение».						
16	Моё настроение. Выставка рисунков «Моё настроение» Вредные и полезные привычки.	1	День вежливости			http://nachalka.info
«Вот и стали мы на год взрослей.»						
17	Опасности летом. Первая доврачебная помощь. Чему мы научились за год.	1	Просмотр видео фильма Ролевая игра Диагностика			http://nachalka.info
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс «Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				По плану	Фактически	
Введение «Вот мы и в школе»						
1	Дорога к доброму здоровью.	1	Беседа			http://nachalka.info
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	Утр.зарядка			http://nachalka.info
3	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1	Игра. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.			http://nachalka.info
4	Русская народная игра «Филин и пташка».	1	Игра.			http://nachalka.info
5	Русская народная игра «Кот и мыш»	1	Игра.			http://nachalka.info
6	Русская народная игра «Горелки».	1	Игра.			http://nachalka.info
7	«В гостях у Мойдодыра». Кукольный спектакль. К.Чуковский «Мойдодыр».	1	Спектакль			http://nachalka.info
8	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1	Праздник			http://nachalka.info
«Питание и здоровье»						
9	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины-наши друзья и помощники».	1	урок			http://nachalka.info
10	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1	Игры на развитие восприятия.			http://nachalka.info
11	Культура питания. «Приглашаем к чаю».	1	Беседа			http://nachalka.info
12	Игры «Баба Яга», «Три характера».	1	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.			http://nachalka.info

13	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).	1	Театр			http://nachalka.info
14	Игры: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник»	1	Игры на развитие памяти.			http://nachalka.info
15	Как и чем мы питаемся.	1	Беседа			http://nachalka.info
«Моё здоровье в моих руках»						
16	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	Беседа			http://nachalka.info
17	Полезные и вредные продукты.	1	Игра			http://nachalka.info
18	Экскурсия: «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	Экскурсия			http://nachalka.info
19	Как обезопасить свою жизнь.	1	Беседа			http://nachalka.info
«Я в школе и дома»						
20	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Беседа			http://nachalka.info
21	Зрение – это сила.	1	Беседа			http://nachalka.info
22	Осанка – это красиво	1	Беседа			http://nachalka.info
23	Весёлые перемены.	1	Игры			http://nachalka.info
24	Здоровье и домашние задания.	1	Беседа			http://nachalka.info
25	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1	Урок-викторина			http://nachalka.info
Чтоб забыть про докторов.						
26	“Хочу остаться здоровым”.	1	Беседа			http://nachalka.info
27	Вкусные и полезные вкусы.	1	Практическое занятие			http://nachalka.info
28	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	Круглый стол			
«Я и моё ближайшее окружение».						
29	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	День вежливости			http://nachalka.info
30	Вредные и полезные привычки.	1	Беседа			http://nachalka.info

<i>«Вот и стали мы на год взрослей.»</i>						
31	Опасности летом.	1	Просмотр видео фильма			http://nachalka.info
32	Первая доврачебная помощь.	1	Ролевая игра			http://nachalka.info
33	Чему мы научились за год.	1	Диагностика			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятия	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				По плану	Фактически	
«Вот мы и в школе».						
1	Что мы знаем о ЗОЖ.	1	Беседа. Круглый стол.			http://nachalka.info
2	По стране Здоровейке.	1	Игра-путешествие			http://nachalka.info
3	В гостях у Мойдодыра.	1	Ролевая игра			http://nachalka.info
4	Я хозяин своего здоровья.	1	КВН			http://nachalka.info
Питание и здоровье.						
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	Беседа. Круглый стол.			http://nachalka.info
6	Культура питания. Этикет.	1	Составление памятки.			http://nachalka.info
7	Спектакль: «Я выбираю кашу».	1	Спектакль.			http://nachalka.info
8	«Что даёт нам море».	1	Беседа.			http://nachalka.info
9	Светофор здорового питания.	1	Викторина.			http://nachalka.info
Моё здоровье в моих руках.						
10	Сон и его значение для здоровья человека.	1	Показ диафильма.			http://nachalka.info
11	Закаливание в домашних условиях.	1	Составление плакатов.			http://nachalka.info
12	День здоровья. «Будьте здоровы».	1	День здоровья.			http://nachalka.info
13	Иммунитет.	1	Беседы.			http://nachalka.info
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Беседа.			http://nachalka.info
15	Спорт в жизни ребёнка.	1	Подв. Игры.			http://nachalka.info
16	Слагаемые здоровья.	1	Круглый стол.			http://nachalka.info
Я в школе и дома.						
17	Я и мои одноклассники.	1	Беседа.			http://nachalka.info
18	Почему устают глаза?	1	Беседа.			http://nachalka.info

19	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1	Беседа. Показ диа- фильма.			http://nachalka.info
20	Шалости и травмы.	1	Показ диа- фильма.			http://nachalka.info
21	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.	1	Беседа. Показ диа- фильма.			http://nachalka.info
22	Умники и умницы	1	КВН			
<i>Чтоб забыть про докторов.</i>						
23	С. Преображенский «Огородники.»	1	Чтение рас- сказа. Беседа.			http://nachalka.info
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков).	1	Выставка ри- сунков.			http://nachalka.info
25	<u>День здоровья:</u> «Самый здоровый класс».	1	День здоро- вья.			http://nachalka.info
26	«Разговор о правильном питании.» Вкусные и полезные вкусности.	1	Круглый стол			http://nachalka.info
<i>Я и моё ближайшее окружение.</i>						
27	Мир эмоций и чувств.	1	Беседа.			http://nachalka.info
28	Вредные привычки.	1	Показ фильма.			http://nachalka.info
29	«Веснянка»	1	Составление памятки.			http://nachalka.info
30	В мире интересного	1	Круглый стол			http://nachalka.info
<i>«Вот и стали мы на год взрослей».</i>						
31	Я и опасность.	1	Показ фильма.			http://nachalka.info
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».	1	Спектакль.			http://nachalka.info
33	Первая помощь при отравлении.	1	Показ фильма.			http://nachalka.info
34	Наши успехи и достижения.	1	Диагностика.			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧА- СОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

Тематическое планирование 3 класс

«По дорожкам здоровья»

№ п/п	Название разделов Тема занятий		Ко-лич. час	Форма проведения занятия	Дата		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
					план	факт	
1	Введение «Вот мы и в школе».	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	Беседа. Показ фильма			http://nachalka.info
		«Здоровый образ жизни, что это?»	1	Круглый стол.			http://nachalka.info
		В гостях у Мойдодыра.	1	Показ фильма.			http://nachalka.info
		«Остров здоровья».	1	Ролевая игра.			http://nachalka.info
2	Питание и здоровье.	Игра «Смак».	1	Игры			http://nachalka.info
		Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Вредные микробы.	1	Показ фильма.			http://nachalka.info
		Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	Беседа.			http://nachalka.info
		«Чудесный сундучок».	1	КВН.			http://nachalka.info
3	Моё здоровье в моих руках.	Труд и здоровье.	1	Показ фильма			http://nachalka.info
		Наш мозг и его волшебные действия.	1	Беседа.			http://nachalka.info
		<u>День здоровья.</u> «Хочу остаться здоровым».	1	День здоровья.			http://nachalka.info
		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	Урок-праздник.			http://nachalka.info
		Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Экскурсия. «Природа – источник	1	Экскурсия.			http://nachalka.info

		здоровья».					
		«Моё здоровье в моих руках»	1	Викторина.			http://nachalka.info
4	Я в школе и дома.	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Беседа.			http://nachalka.info
		«Доброречие».	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Спектакль С. Преобра-женский «Капризка».	1	Спектакль.			http://nachalka.info
		«Бесценный дар-зрение».	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Гигиена правильной осанки.	1	Показ филь-ма.			http://nachalka.info
		«Спасатели , вперед!»	1	Викторина.			http://nachalka.info
5	Чтоб забыть про докторов.	Шарль Перро «Красная шапочка».	1	Показ филь-ма. Беседа.			http://nachalka.info
		Движение -это жизнь.	1	Подв. Игры.			http://nachalka.info
		<u>День здоровья.</u> «Дальше, быстрее, выше».	1	День здоровья.			http://nachalka.info
		«Разговор о правильном питании.» Вкусные и полезные вкусы.	1	Викторина.			http://nachalka.info
6	Я и моё ближай-шее окру-жение	Мир моих увлечений.	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Вредные привычки и их профилактика.	1	Показ филь-ма. Беседа.			http://nachalka.info
		Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке.»	1	Показ филь-ма. Беседа.			http://nachalka.info
		В мире интересного	1	Круглый стол.			http://nachalka.info
7	«Вот и стали мы на год	Я и опасность.	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Лесная аптека на службе человека.	1	Показ филь-ма. Беседа.			http://nachalka.info

	<i>взрос-</i>	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1	КВН			http://nachalka.info
	<i>лей».</i>	Чему мы научились и чего достигли?	1	Диагностика.			http://nachalka.info
ОБЩЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34				

Тематическое планирование 4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Название разделов Тема занятий		Ко ли ч. час	Форма проведения занятия	Дата		Электронные (цифровые) обра- зовательные ресурсы
					план	факт	
1	Введе- ние «Вот мы и в шко- ле».	«Здоровье и здоро- вый образ жизни».	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Физическая актив- ность и здоровье. Весёлые старты.	1	Игра			http://nachalka.info
		Правила личной ги- гиены.	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Как познать себя.	1	Круглый стол.			http://nachalka.info
2	Пита ние и здоро- вье.	Питание необходи- мое условие для жизни человека.	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Здоровая пища для всей семьи.	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	Показ филь- ма.			http://nachalka.info
		Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	Круглый стол.			http://nachalka.info
		«Богатырская силушка».	1	КВН			http://nachalka.info
		Домашняя аптечка.	1	Составление памятки.			http://nachalka.info
3	Моё здо- ровье в моих ру- ках.	«Мы за здоровый образ жизни».	1	Круглый стол.			http://nachalka.info
		Марафон «Сколько стоит твоёздоровье».	1	Круглый стол.			http://nachalka.info
		«Береги зрение смолоду».	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Как избежать искривления позвоночника.	1	Показ филь- ма.			http://nachalka.info
		Отдых для здоровья.	1	День здоро- вья.			http://nachalka.info
		Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1	Викторина.			http://nachalka.info
		«Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой	1	Составление памятки.			http://nachalka.info
4	Я в шко- ле и до- ма.					http://nachalka.info	

		режим».					
		«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Кукольный спектакль: «Спешите делать добро».	1	Спектакль.			http://nachalka.info
		Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	Круглый стол.			http://nachalka.info
		Мода и школьные будни.	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Делу время - потехе час.	1	Урок-викторина.			http://nachalka.info
5	<i>Чтоб забить про докторов...</i>	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1	Показ фильма.			http://nachalka.info
		<u>День здоровья:</u> «За здоровый образ жизни».	1	День здоровья.			http://nachalka.info
		Кукольный спектакль: Преображенский «Огород-ники»	1	Кукольный спектакль.			http://nachalka.info
		«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.	1	Дискуссия.			http://nachalka.info
6	<i>Я и моё ближайшее окружение.</i>	Размышление о жизненном опыте.	1	Дискуссия.			http://nachalka.info
		Вредные привычки и их профилактика.	1	Беседа.			http://nachalka.info
		Школа и моё настроение.	1	Беседа			http://nachalka.info
		В мире интересного	1	Урок-викторина.			http://nachalka.info
7	<i>«Вот и стали мы на год взрослей».</i>	Я и опасность.	1	Показ фильма. Беседа.			http://nachalka.info
		Игра «Мой горизонт».	1	Игра.			http://nachalka.info
		Гордо реет флаг здоровья.	1	Урок-викторина.			http://nachalka.info
		«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	1	Диагностика			http://nachalka.info
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34				