

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Жуковская начальная общеобразовательная школа-детский сад»
Тетюшского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № 1 от 22 августа 2025 г	«Утверждено» Директор _____ Е.А.Борисова Приказ № 68 -ОД от «26» августа 2025 г.
--	--

Подписано цифровой
подписью: БОРИСОВА
ЕЛЕНА
АЛЕКСАНДРОВНА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Здоровейка»

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Жуковская НОШ-детский сад»;
- ✓ Уставом МБОУ «Жуковская НОШ-детский сад»

Рабочая программа рассчитана по 33 часа (1-4 классы) в соответствии с планом внеурочной деятельности. .

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.

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

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

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.

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**:

1. 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;

2. **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.

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.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
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 «Добрые слова» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в прошлые времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа, ковида
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о нашем здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»

	«Мои отношения к одноклассникам» «Знаете ли мы о витаминах»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Развитие памяти» «Человек и его функции» «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, спортивные 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» «Полезные 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 «Доктор Айболит» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро» Ю.Тувим «Овощи»
участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю – 33 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом,

психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

- «Вот мы 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.

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):

1. **Регулятивные УУД:**

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

2. **Познавательные УУД:**

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

3. **Коммуникативные УУД:**

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

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие,

бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной 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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Содержание

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.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов
I	Введение «Вот мы в школе».	4
II	Питание и здоровье «Что полезнее?»	5
III	Моё здоровье в моих руках «Береги здоровье»	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов соблюдай режим дня	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	3
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	33

Тематическое планирование.
1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
I	<i>Введение «Вот мы в школе».</i>	4	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	беседа
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	игра
1.3	В гостях у Айболита Кукольный спектакль К. Чуковский «Доктор Айболит»	1	Ролевая игра
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	праздник
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	конкурс
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1	беседа
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеет ли мы правильно питаться)	1	ролевая игра
2.4	Как и чем мы питаемся?		Круглый стол
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1	викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	беседа
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	беседа
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	Ролевая игра
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	экскурсия
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1	беседа
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	праздник
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	беседа
4.2	Зрение – это сила	1	беседа
4.3	Осанка – это красиво	1	беседа
4.4	Весёлые переменки	1	беседа
4.5	Здоровье и домашние задания	1	беседа

4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	Игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	беседа
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1	беседа
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1	Спортивный праздник
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	
6.1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	день вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	беседа
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	Просмотр фильма
7.2	Первая доврачебная помощь	1	беседа
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	Ролевая игра
7.4	Чему мы научились за год.	1	диагностика
	Итого:	33	

Содержание 2 класс

«Если хочешь быть здоров»

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

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю(33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	3
	Итого:	33

Тематическое планирование. 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Форма проведения занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	беседа
1.2	По стране Здоровейке	1	беседа
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	беседа
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	КВН
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	беседа
2.2	Культура питания. Этикет.	1	беседа
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	Ролевая игра
2.4	«Что даёт нам море»		лекция
2.5	Светофор здорового питания	1	викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	беседа
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	игра
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	Спортивный праздник
3.4	Иммунитет	1	беседа
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	беседа
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	беседа
3.7	Слагаемые здоровья	1	за круглым столом
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Я и мои одноклассники	1	Ролевая игра
4.2	Почему устают глаза?	1	лекция
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	Ролевая игра
4.4	Шалости и травмы	1	Ролевая игра
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	беседа
4.6	Умники и умницы	1	КВН
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	Круглый стол
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1	круглый стол
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	Спортивный праздник
5.4	«Разговор о правильном питании»	1	конкурс

	Вкусные и полезные вкусоности		
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	беседа
6.2	Вредные привычки	1	беседа
6.3	«Веснянка»	1	беседа
6.4	В мире интересного	1	Научно- практическая конференция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	3	
7.1	Я и опасность.	1	Круглый стол
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	Ролевая игра
7.3	Первая помощь при отравлении	1	Практическое занятие
	Итого:	33	

Содержание

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.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов , (33 часа).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	3
	Итого:	33

Тематическое планирование.

3 класс

№ п/п	Тема занития	Количество часов	Форма проведения занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	беседа
1.2	Личная гигиена	1	Ролевая игра
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	беседа

1.4	«Остров здоровья»	1	Игра
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Игра «Смак»	1	Ролевая игра
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	беседа
2.3	Вредные микробы	1	беседа
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		беседа
2.5	«Чудесный сундучок»	1	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Труд и здоровье	1	беседа
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	беседа
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	Спортивный праздник
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	викторина
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	беседа
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	экскурсия
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	беседа
4.2	«Доблоречие»	1	беседа
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	Ролевая игра
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1	беседа
4.5	Гигиена правильной осанки	1	беседа
4.6	«Спасатели , вперёд!»	1	викторины на
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	Просмотр фильма
5.2	Движение это жизнь	1	беседа
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	Спортивный праздник
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1	конкурс «Разговор о правильном питании»
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Мир моих увлечений	1	Круглый стол
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	викторина
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль	1	Ролевая игра

	А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»		
6.4	В мире интересного.	1	Научно –практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	3	
7.1	Я и опасность.	1	беседа
7.2	Лесная аптека на службе человека	1	викторина
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	КВН
	Итого:	33	

Содержание 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.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	3
	Итого:	33

Тематическое планирование. «4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов	Форма проведения занятия
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	беседа
1.2	Правила личной гигиены	1	беседа
1.3	Физическая активность и здоровье	1	беседа
1.4	Как познать себя	1	За круглым столом
II	Питание и здоровье	5	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	Круглый стол
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1	беседа
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	беседа

2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		викторина
2.5	«Богатырская силушка»	1	КВН
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Домашняя аптечка	1	викторина
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	Веселые старты
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	Круглый стол
3.4	«Береги зрение с молодую».	1	беседа
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1	беседа
3.6	Отдых для здоровья	1	беседа
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	викторина
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	беседа
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	Ролевая игра
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	Ролевая игра
4.5	Мода и школьные будни	1	беседа
4.6	Делу время , потехе час.	1	Игра - викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	беседа
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1	Спортивный праздник
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1	Ролевая игра
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	конкурс
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	беседа
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	викторина
6.3	Школа и моё настроение	1	конкурс
6.4	В мире интересного.	1	Научно – практическая конференция
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	3	
7.1	Я и опасность.	1	беседа
7.2	Игра «Мой горизонт»	1	игра
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	игра
	Итого:	33	

