

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

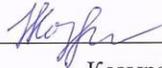
Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации города Березники

МАОУ СОШ № 14

РАССМОТРЕНО

ШМО



Козырева Н.В.
Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР



Элиашвили Н.Г.
Протокол № 14 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ

№ 14



Шуховцева Е.В.
Приказ № 269 от «1»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

для обучающихся 2 класса

Березники 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» составлена на основе с требованиями нового Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

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 школы.

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Поиграйка» состоит **из четырёх частей:**

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

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

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

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

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику

здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

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

формы проведения занятия и виды деятельности	Содержание
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим «В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Природные ландшафты», «Физкульт-ура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Палочка - игралочка», «Задорный обруч», «Веселый стадион» и др.
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Если хочешь быть здоровым» «Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка»,
Беседы	правила личной гигиены
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Просмотр презентаций	«Как сохранить и укрепить здоровье» «Остров здоровья»
Конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!»

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 «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 «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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровейка»

1 класс

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, 34 часа в год

№ 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»	5	2	3	Диагностика
	Итого:	34	14	20	

Календарно-тематическое планирование

«Здоровейка»

1 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

№	Тема занятия	Содержание занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР Примечания	Дата
		Народные игры	праздник викторина Викторина Игра - викторина Круглый стол Ролевая игра Диагностика			
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		1		
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		1		
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.		1		
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		1		
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.		1		
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.		1		
		Игры на развитие психических процессов.				
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».		1		
8	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».		1		
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».		1		

10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».		1		
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».		1		
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».		1		
		Подвижные игры				
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.		1		
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.		1		
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.		1		
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.		1		
17	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.		1		
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.		1		
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.		1		
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.		1		
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.		1		
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.		1		
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.		1		
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения, перемещение.		1		
25	Игра «Салки с	Правила игры.		1		

	мячом».	Проведение игры.				
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.		1		
		Спортивные игры				
27	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		1		
28	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		1		
29	«Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка	Мониторинг Проведение игры.		1		
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.		1		
31	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»	Игры, эстафеты		1		
32	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	Игры, эстафеты		1		
33-34	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»	Игра		2		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровей-ка»

2 класс

№ 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	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	«Разговор о правильном питании»

					городской конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VI I	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

Календарно-тематическое планирование.

2 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР Примечания	Дата
КВН					
викторина		За			
круглым столом		«Разговор о правильном питании»			
городской конкурс		Школьная научно – практическая			
конференция					
Диагностика					
I					
	Введение «Вот мы и в школе».				
1	Что мы знаем о ЗОЖ		1		
2	По стране Здоровейке		1		
3	В гостях у Мойдодыра		1		
4	Я хозяин своего здоровья		1		
II					
	<i>Питание и здоровье</i>				
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		1		
6	Культура питания. Этикет.		1		

7	Спектакль «Я выбираю кашу»		1		
8	«Что даёт нам море»		1		
9	Светофор здорового питания		1		
III <i>Моё здоровье в моих руках</i>					
10	Сон и его значение для здоровья человека		1		
11	Закаливание в домашних условиях		1		
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»		1		
13	Иммунитет		1		
14	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».		1		
15	Спорт в жизни ребёнка.		1		
16	Слагаемые здоровья		1		
IV <i>Я в школе и дома</i>					
17	Я и мои одноклассники		1		
18	Почему устают глаза?		1		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз		1		
20	Шалости и травмы		1		
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление		1		
22	Умники и умницы		1		
V <i>Чтоб забыть про докторов</i>					
23	С. Преображенский «Огородники»		1		
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)		1		
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»		1		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		1		
VI <i>Я и моё ближайшее окружение</i>					
27	Мир эмоций и чувств.		1		
28	Вредные привычки		1		
29	«Веснянка»		1		
30	В мире интересного		1		
VII					

«Вот и стали мы на год взрослей»				
31	Я и опасность.		1	
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»		1	
33	Первая помощь при отравлении		1	
34	Наши успехи и достижения		1	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровей-ка»

3 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№ 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	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
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	

Календарно-тематическое планирование.

«Здоровей-ка»

3 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР Примечания	Дата
---	--------------	--------------------------	------	-----------------------	------

Праздник
Викторина
Соревнование
Диагностика

1	Игра «Смак»		1		
2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья		1		
3	Вредные микробы		1		
4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1		
5	«Чудесный сундучок»		1		
6	Труд и здоровье		1		
7	Наш мозг и его волшебные действия		1		
8	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»		1		
9	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.		1		
10	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		1		
11	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		1		
12	«Моё здоровье в моих руках»		1		
13	Мой внешний вид –залог здоровья		1		
14	«Доброречие»		1		
15	Спектакль С. Преображенский «Капризка»		1		
16	«Бесценный дар - зрение».		1		
17	Гигиена правильной осанки		1		
18	«Спасатели, вперёд!»		1		
19	Шарль Перро «Красная шапочка»		1		
20	Движение это жизнь		1		
21	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»		1		

22	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		1		
23	Мир моих увлечений		1		
24	Вредные привычки и их профилактика		1		
25-26	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»		2		
27-28	В мире интересного.		2		
29	Я и опасность.		1		
30-31	Лесная аптека на службе человека		2		
32	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»		1		
33-34	Чему мы научились и чего достигли		2		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровей-ка»

4 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№ 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	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 – викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Беседа
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

Календарно-тематическое планирование.

«Здоровей-ка»

4 класс

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

Режим занятий: 1 час в неделю

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР Примечания	Дата
	I Введение «Вот мы и в школе».	Круглый стол КВН Викторина Игра – викторина «Разговор о правильном питании» Беседа Диагностика Книга здоровья			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»		1		
2	Правила личной гигиены		1		
3	Физическая активность и здоровье		1		
4	Как познать себя		1		
	II Питание и здоровье				
5	Питание необходимое условие для жизни человека		1		
6	Здоровая пища для всей семьи		1		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		1		
8	Секреты здорового питания. Рацион питания		1		
9	«Богатырская силушка»		1		
	III Моё здоровье в моих руках				
10	Домашняя аптечка		1		
11	«Мы за здоровый образ жизни»		1		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»		1		
13	«Береги зрение с молодую».		1		
14	Как избежать искривления позвоночника		1		
15	Береги здоровье.		1		
16	Викторина. Здоровье.		1		
	IV Я в школе и дома				
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»		1		
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»		1		

19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»		1		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?		1		
21	Мода и школьные будни		1		
22	Делу время , потехе час.		1		
	V Чтоб забыть про докторов				
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		1		
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.		1		
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»		1		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		1		
	VI Я и моё ближайшее окружение				
27	Размышление о жизненном опыте		1		
28	Вредные привычки и их профилактика		1		
29	Школа и моё настроение		1		
30	В мире интересного.		1		
	VII «Вот и стали мы на год взрослей»				
31	Я и опасность.		1		
32	Игра «Мой горизонт»		1		
33	Гордо реет флаг здоровья		1		
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»		1		

Учебно-методическое обеспечение

1. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное

Для реализации программы «Здоровей-ка» необходима материально-

техническая база:

1. Учебные пособия:

-«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 и др.

Спортивный инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Канат;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597666

Владелец Шуховцева Елена Валерьевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024