

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №2»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от «15» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель:
Шимановская Татьяна Григорьевна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

г. Барнаул 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» спортивно-оздоровительного направления для учащихся 1-4 классов рассчитана на 4 года обучения. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является приложением к Основной образовательной программе начального общего образования школы.

Рабочая программа «Здоровейка» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности «Здоровейка», автор – составитель: М.Г. Пряникова. Программа рассчитана на 33 часа в первых классах и 34 часа во 2-4 классах (из расчёта 1 учебный час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». (16 ч.)

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

1 класс - 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Кукольный спектакль

К. Чуковский «Мойдодыр»

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

2 класс- 4 часа

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2. По стране Здоровейке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

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

3 класс – 4 часа

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

Тема 2. Личная гигиена

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

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

4 класс - 4 часа

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3. Физическая активность и здоровье(1ч)

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

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

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 – 5 часов

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

2 класс - 5 часов

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

3 класс - 5 часов

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН

4 класс- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка»Текущий контроль знаний –КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(28ч.)

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 (7 часов)

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 2.Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 3. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь

Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

2 класс (7 часов)

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2.Закаливание в домашних условиях

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммунитет

Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

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

3 класс (7 часов)

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2.Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3.День здоровья«Хочу остаться здоровым»

Тема 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7. «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс (7 часов)

- Тема 1. Домашняя аптечка
- Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»
- Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
- Тема 4. «Береги зрение с молодю»
- Тема 5. Как избежать искривления позвоночника
- Тема 6. Отдых для здоровья
- Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

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 (6 часов)

- Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья .
- Тема 2. Зрение – это сила
- Тема 3. Осанка – это красиво
- Тема 4. Весёлые переменки
- Тема 5. Здоровье и домашние задания
- Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс (6 часов)

- Тема 1. Я и мои одноклассники
- Тема 2. Почему устают глаза?
- Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз
- Тема 4. Шалости и травмы
- Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление
- Тема 6. Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс (6 часов)

- Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья
- Тема 2. «Доброречие»
- Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»
- Тема 4. «Бесценный дар - зрение»
- Тема 5. Гигиена правильной осанки
- Тема 6. «Спасатели, вперёд!» Текущий контроль знаний

4 класс (6 часов)

- Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
- Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
- Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»
- Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?
- Тема 5 Мода и школьные будни
- Тема 6 Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов(16ч.)

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

1 класс (4 часа)

- Тема 1. Хочу остаться здоровым
- Тема 2. Вкусные и полезные вкусы
- Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»
- Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс (4 часа)

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»
Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)
Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»
Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы
Текущий контроль знаний - городской конкурс «Разговор о правильном питании»

3 класс (4 часа)

Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»
Тема 2. Движение это жизнь
Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»
Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (4 часа)

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».
Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

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 (3 часа)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»
Тема 2. Вредные и полезные привычки.
Тема 3. Я бы в спасатели пошел” Текущий контроль знаний - ролевая игра

2 класс (4 часа)

Тема 1. Мир эмоций и чувств
Тема 2. Вредные привычки
Тема 3. «Веснянка»
Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно–практическая конференция

3 класс (4 часа)

Тема 1. Мир моих увлечений
Тема 2. Вредные привычки и их профилактика
Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.
Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»
Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно–практическая конференция

4 класс (4 часа)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте
Тема 2. Вредные привычки и их профилактика
Тема 3. Школа и моё настроение
Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний - итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)
Тема 2. Первая доврачебная помощь
Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

3 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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.

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	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	3
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	33

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	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»	4
	Итого:	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	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»	4
	Итого:	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	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»	4
	Итого:	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)				
1	Дорога к доброму здоровью	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1		
3	В гостях у Мойдодыра . Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		
Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 часов)				
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		
6	Культура питания Приглашаем к чаю	1		
7	Ю.Тувим. «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1		
8	Как и чем мы питаемся	1		
9	Красный, жёлтый, зелёный	1		
Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 часов)				
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1		
11	Полезные и вредные продукты.	1		
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
14	Как обезопасить свою жизнь	1		
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1		
16	В здоровом теле здоровый дух	1		
Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 часов)				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1		
18	Зрение – это сила	1		
19	Осанка – это красиво	1		
20	Весёлые переменки	1		
21	Здоровье и домашние задания	1		
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1		
Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 часа)				
23	“Хочу остаться здоровым”.	1		
24	Вкусные и полезные вкусности	1		

25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1		
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
	Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (3 часа)			
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1		
28	Вредные и полезные привычки	1		
29	«Я б в спасатели пошел»	1		
	Раздел 7.«Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)			
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1		
31	Первая доврачебная помощь	1		
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1		
33	Чему мы научились за год.	1		
	Итого:	33		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)				
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1		
2	По стране «Здоровейке»	1		
3	В гостях у Мойдодыра	1		
4	Я хозяин своего здоровья	1		
Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 часов)				
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		
Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 часов)				
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		
Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 часов)				
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		
Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 часа)				
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 вкусности	1		
Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (4 часа)				
27	Мир эмоций и чувств.	1		
28	Вредные привычки	1		
29	«Веснянка»	1		
30	В мире интересного	1		
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)				
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		
	Итого:	34		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». (4 часа)				
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		
2	Личная гигиена	1		
3	В гостях у Мойдодыра	1		
4	«Остров здоровья»	1		
Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 часов)				
5	Игра «Смак»	1		
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1		
7	Вредные микробы	1		
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1		
9	«Чудесный сундучок»	1		
Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 часов)				
10	Труд и здоровье	1		
11	Наш мозг и его волшебные действия	1		
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1		
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”	1		
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		
16	«Моё здоровье в моих руках»	1		
Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 часов)				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1		
18	«Доброречие»	1		
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1		
20	«Бесценный дар- зрение».	1		
21	Гигиена правильной осанки	1		
22	«Спасатели, вперёд!»	1		
Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 часа)				
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1		
24	Движение это жизнь	1		
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и	1		

	полезные вкусоности			
Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (4 часа)				
27	Мир моих увлечений	1		
28	Вредные привычки и их профилактика	1		
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		
30	В мире интересного	1		
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)				
31	Я и опасность.	1		
32	Лесная аптека на службе человека	1		
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		
34	Чему мы научились и чего достигли	1		
	Итого:	34		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». (4 часа)				
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		
2	Правила личной гигиены	1		
3	Физическая активность и здоровье	1		
4	Как познать себя	1		
Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 часов)				
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		
Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 часов)				
10	Домашняя аптечка	1		
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1		
13	«Береги зрение с молодости»	1		
14	Как избежать искривления позвоночника	1		
15	Отдых для здоровья	1		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1		
Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 часов)				
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1		
18	«Класс не улица ребята. И запомнить это надо!»	1		
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		
21	Мода и школьные будни	1		
22	Делу время, потехе час	1		
Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 часа)				
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1		
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1		

25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		
Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (4 часа)				
27	Размышление о жизненном опыте	1		
28	Вредные привычки и их профилактика	1		
29	Школа и моё настроение	1		
30	В мире интересного	1		
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)				
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		
	Итого:	34		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА» ДЛЯ
1-4 КЛАССОВ**

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М.. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Ковалько В.И.. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
3. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методика. М.: Издательство «Глобус», 2010 г.
4. Обухова Л.А.. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: «Вако», 2008 г.
5. Дереклеева Н.И.. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с.
6. Безруких М.М., Филипова Т.А., Макеева А.Г.. Формула правильного питания. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011 г.
7. Безруких М.М., Филипова Т.А., Макеева А.Г.. Две недели в лагере здоровья. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011 г.

